Копилка семейных советов

Домашний

№ 10 (576), май 2021

Толока 16+

Екатерина Копанова: с четырьмя детьми «обхожусь без домработниц и нянь»

3 идеи необычных грядок

Макароны из одуванчиков

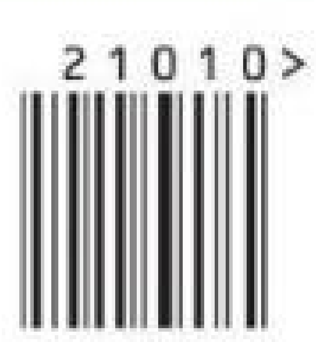
Камушек в груди
Честный разговор с онкологом

Украшения и ароматизатор:
что делать с обмылками

Атмосфера:
медового алиссума
летнего гардероба
минут счастья

Индексы: П1196 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»; 12659 «Почта Крыма»





Есть Повод!

18 мая
- Международный день музеев



19 мая
- День рождения кубика Рубика

20 мая
- Всемирный день пчёл

23 мая
- День черепахи

24 мая
- День славянской письменности и культуры

25 мая
- 50-летие отметит певица Кристина Орбакайте
- День полотенца

28 мая
- День пограничника
- Всемирный день брюнеток

30 мая
- День химика в Беларуси

31 мая
- День блондинок
- Всемирный день без табака

1 июня
- Международный день защиты детей
- Всемирный день молока

2 июня
- Международный день бега

3 июня
- День рождения парашюта
- Всемирный день велосипеда



«Домашний»: лучшие идеи для дома, красоты и здоровья!



Подписаться можно с любого месяца

Следующий номер «Домашнего» выйдет 8 июня

ЧИТАЙТЕ В №11:

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ. Селебрити-стилист Лина Дембикова про лето в зелёном цвете, наряды для Ляйсан Утяшевой и идеальном выходном в Питере

ЗДОРОВЬЕ. Почему урчит в животе

ПИТАНИЕ. Смузи из одуванчиков, мокрицы и крапивы

КРАСОТА. Приручить солнце: самый полный гид по защитным средствам для кожи

ОГОРОД. Креолин против колорадского жука

ЭКСПЕРТИЗА. Опасны ли беспроводные наушники

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«ДОМАШНИЙ» 16+
№ 10 (635), 18 мая 2021 г.
Выходит 2 раза в месяц

Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приёмная: тел./факс (8-0222) 77-09-19

Редактор
ЗИНЬКЕВИЧ Лариса Аркадьевна

Учредитель
ООО «Издательский дом «Толока»

Свободная цена
Цена в Литве — 0,80 EUR

Журнал зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 280.

Подписан в печать
07.05.2021 г. в 20.00

Тираж 8 700 экз. Заказ № ДБ 2150

Отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
РБ, 220004, г. Минск, ул. К. Цеткин, 51, 4 этаж, офис № 1
Тел. (8-017) 373-46-60
E-mail: dgt@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
РБ, 212030, г. Могилёв, ул. Первомайская, д. 42
Тел. (8-0222) 77-26-70; 77-09-19 (факс)

По вопросам рекламы обращаться по тел.: (8-017) 373-45-86, 373-46-60

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (8-017) 272-46-21
E-mail: reklama_by@toloka.com

Наши подписные индексы:
00178, 00179, 00415

Журнал набран и свёрстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с изменениями налогового законодательства ГОНОРАР вы сможете получить только при указании в письме адреса, ФИО (полностью) и паспортных данных (номер, кем и когда выдан, личный номер); лицам до 16 лет — данных свидетельства о рождении (серия, номер, кем и когда выдано).

Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«ДОМАШНИЙ» 16+
№ 10 (576), 18 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51464 от 19 октября 2012 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, Смоленская область, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com dgt@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1196 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»;
12659 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 07.05.2021 г. в 16.00

Тираж 8 000 экз. Заказ № ДБ 2148

отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Издаётся с июля 1997 года.
Выходит два раза в месяц.

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru. Фото на обложке: из архива актрисы
Следующий номер выйдет 8 июня 2021 года

РБ: Тел. 8 (017) 272-46-21
E-mail: sales_by@toloka.com

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону или напишите на электронную почту. Мы хотим, чтобы наше издание стало ещё лучше благодаря вам.

РФ: Тел. (4812) 64-75-47
E-mail: ru@toloka.com

Содержание



Письмо редактора

Если верить справке из поликлиники, то с 13 мая я уже с антителами после второго компонента вакцины от ковида. Так что какой-никакой иммунитет у меня очевидно выработался. Вроде как самое время выдохнуть, да не получается. Потому что ощущение безопасности условное, размытое. Потому что о вакцинации пишут всякий вздор и не знаешь, чему верить. Потому что по-прежнему носишь маску и обрабатываешь руки. Потому что заболевших очень много...

За год с гаком, что варимся в этой вязкой коронавирусной каше, мы прошли путь от шока до принятия, граничащего с пофигизмом. Выработали какой-то свой шаблон поведения, где страха нет, а самосхранение в каком-то зачаточном состоянии. К рекомендациям по защите от короны вроде прислушиваемся, и тут же пропускаем мимо ушей. Менталитет у нас такой, что ли? Умудряемся даже на этой теме креативить: защитные маски нынче предлагают носить на цепочках от очков (стр. 11). Оказывается, самый тренд. А уж приспособляемости нашей к ситуации любой позавидует! Недавно мне предлагали готовый ПЦР-тест для поездки на поезде в Москву: мол, если надо — нарисуем. Знакомый педагог рассказывал, как учащиеся колледжа, чтобы попасть в столовую своего учебного заведения, одалживают друг другу использованные маски. Я уже молчу про то, что в транспорте маски у нас подбородок защищают чаще, чем дыхательные пути. И никого штрафами за это не испугаешь. На майские праздники только ленивые не выбрались компаниями на шашлыки. Мы вот тоже большой семьёй у мамы собирались. Все вперемешку за столом сидели: переболевшие, привитые, те, кто с вирусом, к счастью, не сталкивался. Никто про заразу и социальную дистанцию не вспомнил, радость общения всё перевесила. Вернулась старая привычка обнимашек и поцелуев. Н-да...Так и живём. Неосторожно.

Я не призываю к какой-то стопроцентной закрытости. Но собранность в быту точно не помешает. Будьте к себе бережнее!

Лариса Зинькевич

ПисьмоНомера



Полгода назад мой муж узнал, что у него высокий сахар и холестерин. Он погуглил, что это значит, и понял: ничего хорошего. Подумал — и внезапно стал зожником: стал пристально следить за питанием, заниматься спортом. Я называю этот процесс «зашпинатился». Супруг внезапно и искренне полюбил шпинат как гарнир, а это, знаете, сильно. Потому что тушёная зелень выглядит так, будто её уже кто-то пытался есть и... безуспешно.

Муж не может увлекаться чем-то молча, ему непременно нужно вербовать себе единомышленников. Он начал вдохновенно объяснять, мол, то, что я ем, есть нельзя, пытаясь вырвать из рук тазик оливье. Я умею доходчиво смотреть на мужчин. Они сразу понимают: с этой лучше не связываться. Муж выпускал из рук таз, и я уходила доедать в другую комнату. Потом он решил потихоньку вербовать в секту шпинатящих всех, кого любит, включая детей. И первый шаг — исключить хлеб. В один из вторников батоны и «дарницкие» просто пропали из дома вместе с хлебницей. Хлеб, если и появлялся, то правильный: на живой закваске или в виде гречневых хлебцев. Через неделю дети спокойно ели всё без хлеба. Муж ликовал. На очереди были майонезы и кетчупы — вон! Но тут у свекрови случился день рождения. Семья собралась за одним столом. Родня посмотрела на моего мужа и охнула: худой, подтянутый, красивый. «Как ты смог?» — спрашивали все. Он охотно солировал и вербовал в секту шпината всю семью. А потом мы сели за стол. Обычный праздничный: зажаренная курочка, салаты с майонезом, торт. Муж, король шпината, интеллигентно положил себе на тарелку овощей и кусочек сыра. И тут гости повернули голову в ту сторону, где сидели наши дети. У них на тарелках лежал хлеб, и ели они его так жадно, будто до этого голодали полгода.

— Может, салатик? — спросила у них бабушка.

Дети помотали головами, продолжая поглощать хлеб. Муж понуро засмеялся и откомментировал происходящее фразой: «Вот что значит острая нехватка хлеба в детском организме». Так хлеб вернулся в наш дом. Ну там ... шпинат промокнуть на тарелке, если что.

Ольга Савельева, г. Москва

Моей соседке, Валерии Фёдоровне, подарили котёнка. За полгода он трансформировался в роскошную кошку. И имя ей придумали такое же роскошное: Клеопатра. Причём, Валерия Фёдоровна называла её всегда полным именем, никаких там Клёп или Клео. Кошка почему-то меня обожала. И, соответственно, соседка тоже. Поскольку я была у Клеопатры в авторитете, то Валерия Фёдоровна просила меня делать своей питомице уколы и давать капли для кошек «Антисекс», когда Клеопатра уж очень сильно «была беспокойной». Соседка всем гордо рассказывала, что её кошечку, как настоящую женщину, наблюдает известный в городе акушер-гинеколог, то есть я. И так восемь лет! Весной у Клеопатры начала вылазить шерсть и Валерия Фёдоровна попросила меня поехать с ней в ветклинику. Где сначала долго рассказывала ветеринару про свою жизнь, потом про меня, как самого известного в городе гинеколога, а потом вручила ему Клеопатру. Доктор внимательно осмотрел кошку, после ещё более внимательно посмотрел на меня, затем торжественно изрёк: «Вы, значит, известный акушер-гинеколог... Приятно познакомиться. Теперь и вы знакомьтесь. Это... кот! Клеопатр!»

Наталия Яремчук, г. Киев



HTTPS://PROZA.RU/2017/11/04/443

Пока я был в командировке, ко мне в гости заглянула мама, чтобы покормить кота. Ну и заодно цветы полила, пыль вытерла и по привычке решила «выбросить ненужное». В эту категорию попал и старый русско-английский словарь. Мама вынесла пакет с хламом в мусорный бак и позвонила мне, чтобы отчитаться о выполненной работе. «Ну, молодец, — говорю ей, — только у меня в словаре заначка была в долларах». Услышав это, она побежала к мусоркам, куда как раз подъехал мусоровоз. Поругавшись с водителем, всё-таки нашла в контейнере пакет и спасла заначку. Но город наш небольшой, кто-то видел, как она копалась в помойке, и пошёл слушок, что у мамы не всё в порядке с головой. За тот случай она на меня до сих пор обижена: мол, поставил её в неловкое положение. Хотя кто ж просил в моей квартире уборку делать? С тех пор запасные ключи маме больше не оставляю.

Валерий Соболев, г. Тверь

Смотрите в июне на телеканале

ИНДИЙСКОЕ КИНО

16+

реклама

Бобби Деол

любимые фильмы по четвергам



«И прольется дождь...»
3 июня в 20:00



«Сезон дождей»
10 июня в 20:00



«Любовь по чужому сценарию»
17 июня в 20:00



«Доброе имя»
24 июня в 20:00

www.nastroykino.ru Смотрите в пакетах операторов кабельного и спутникового телевидения.



«Даже собака с нетерпением ждёт его отъезда»

Текст: Лариса Порхун, г. Ставрополь

Какие мужчины предпочтительнее для семейной жизни и что не так с практичными, рассудительными, да ещё с активной жизненной позицией?

НЕПЬЮЩИЙ, ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ, ДЕЛОВОЙ

Юра, муж моей двоюродной сестры, как раз из таких, деятельных. Серьёзный, работящий, надёжный, но совершенно невыносимый в семье. Приходит с работы и сообщает, что завтра, в субботу, подъём в пять утра, так как нужно ехать на дачу. Возражения недопустимы, дискуссии неприемлемы. На комментарии вроде «а я планировала иное» даже не реагирует, вопросы типа «почему так рано» в лучшем случае вызовут недоумение. Он редко может снизойти до мало-мальски приемлемого объяснения: «Чтобы доехать без пробок», «Чтобы всё успеть посеять». Признаюсь, вначале я говорила сестре, мол, это же здорово, когда мужчина для семьи старается. Не на рыбалку же и не в сауну с приятелями собрался. Наташка, помню, посмотрела на меня безнадёжно уставшим взглядом и обречённо покачала головой. И таких мужей, как у неё, немало. Я вспомнила свою знакомую, у которой к половине седьмого вечера, когда её больной астмой муж возвращался домой, повышалось давление, а ладони становились мокрыми. Супруг всегда звонил в дверь своей квартиры, хотя у него были ключи. Считал важным, чтобы ему открыли. Дети тут же убегали в детскую. Вот вам, пожалуйста, непьющий, серьёзный и деловой. Отличный работник и хороший семьянин, но в придачу ко всем своим золотым и позолоченным качествам — домашний тиран. Не повышая голоса и не используя ни одного бранного слова, в течение долгих лет он морально уничтожал жену с детьми, безжалостно вытравливая, пресекая и высмеивая малейший намёк на их индивидуальность и самовыражение. Он всегда считал, что кастрюли у соседей чище, борщ наваристее, вкуса и хозяйственной смекалки у жён его коллег больше, чужие дети смышлёнее.

СЕРЬЁЗНЫЙ, НЕГЛУПЫЙ, НАДЁЖНЫЙ

Мои знакомые Инна и Влад — молодые, симпатичные, современные. Недавно у них родился второй ребёнок. Влад работает вахтовым методом. Его нет по три-четыре месяца. Инна с детьми дома. Он хорошо зарабатывает, полностью их обеспечивает. Вот только когда приезжает домой, ни одного дня не сидит без дела. Влада аж пучит от жажды деятельности, в чём ему необходимо задействовать всех членов семьи. То он ремонтом занимается, то навес во дворе устанавливает, то теплицы строит. Казалось бы, жене жить да радоваться. Так нет, Инка недавно призналась, что у них даже собака с нетерпением ждёт его отъезда, ведь Владик и пса в покое не оставляет: оплатил специальную собачью школу, сам дополнительно дрессировкой занимается, готовит, одним словом, к выставкам. «Веришь, — говорит Инка, — ничего не хочу, когда смотрю на него или слушаю, ни этой машины новой, ни евроремонта, ни его самого». Куда что делось? Долгое время она хотела многого, но и тогда всё время чего-то ждала. То его возвращения, то рождения ребёнка, то окончания ремонта, то, когда же он спросит, а чего хочет она сама, теперь же только одного, чтобы скорее уехал. Смотрю на неё и вспоминаю типичную историю: муж — военный, вышел на пенсию в 45 лет. И супруги, прожившие в браке более 20 лет, через год развелись: не смогли жить, постоянно контактируя друг с другом. У них начались конфликты на бытовой почве, то есть на пустом месте. Они и раньше случались, но были не слишком заметны в свете его кочевого образа жизни. И вскоре благополучная и крепкая в общем-то семья, распалась. А ведь неплохой, по сути, мужик. Серьёзный, неглупый, надёжный, да плюс пенсия военная, опять же, на дороге не валяется. Ну, подумаешь, любил после душа своё полотенце повесить на дверь, считал, что задыхается оно в ванной. Хотя ежу понятно, что дело совсем не в полотенце. А тогда в чём, если и так не здорово, и так нехорошо?

HTTPS://PROZA.RU
HTTPS://WWW.LITRES.RU



А ВЫ КАК ДУМАЕТЕ, ЧТО НУЖНО ЖЕНЩИНАМ ОТ МУЖЧИНЫ В БРАКЕ? ДЕЛИТЕСЬ С НАМИ СВОИМИ МНЕНИЯМИ.

ВЗЯТЬ ОТСРОЧКУ

Решение о том, идти ребёнку в первый класс в 6 лет или подождать ещё год, очень ответственное для родителей и в дальнейшем во многом определит его успешность в школе. Как поступить? Ответ знают психологи Наталья Соломахо и Карина Цвей, г. Санкт-Петербург.

К сожалению, в нашем опыте было слишком много случаев, когда ребёнок, поступив в первый класс (возрастной диапазон от 6,5 до 8 лет), ещё не в состоянии достаточно хорошо контролировать своё поведение и эмоции, испытывает сложности в общении. И тогда пресловутое интеллектуальное развитие не помогает. Слишком много сил уходит не на учёбу, а на то, что её сопровождает. При оценке готовности чада к школе опирайтесь на следующие критерии.

1 Умение регулировать поведение и эмоции. Ребёнок должен быть способен усидеть на уроке 30–40 минут и при этом внимательно слушать учителя, понимать его объяснения и четко выполнять задания. Кроме того, важно, чтобы он мог справляться со своими переживаниями в ситуациях неудачи, проигрыша, ссоры или конфликта, а также не только адекватно, но и безопасно их выражать.

А ЧТО ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ДУМАЕТЕ ВЫ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ? ПИШИТЕ НАМ! НУЖНЫЕ АДРЕСА НА СТР. 2.

2 Навык общаться со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы первоклассник умел налаживать отношения с разными ребятами, разрешать спорные вопросы, договариваться и выполнять совместные задания. Такому малышу легче найти друзей, он комфортнее будет чувствовать себя среди одноклассников. Роль и позиция учителя весьма отличаются от привычного отношения взрослых к дошкольнику. Поэтому необходимо, чтобы он чувствовал эту разницу и мог соответствующе относиться к педагогу — признавать его авторитет, понимать и принимать важность требований и обязанностей.

3 Уверенность в себе и адекватная оценка своих возможностей. В школе многие задания связаны с проявлением способностей и знаний перед всем классом. Ребёнок должен говорить так, чтобы его слышали другие, уверенно и внятно излагать свои мысли и идеи, не пасовать перед коллективом. Школьная жизнь в основном связана с изучением чего-то нового, и, конечно, не все получается с первого раза. Для достижения цели маленькому человеку придётся прикладывать значительные усилия, терпеливо добиваться результата. Поэтому так важно, чтобы он не боялся проявлять себя, экспериментировал, пробовал, старался, доводил начатое до конца. Поэтому должен иметь представление о том, что у него получается, а что пока даётся с трудом.

4 Интеллектуальная готовность. Чаще всего именно этому критерию при поступлении в школу уделяют самое большое внимание. Конечно, хорошо, когда первоклассник знает буквы, считает до десяти и способен написать своё имя, имеет представление о себе и окружающем мире, может выделять и объяснять логику происходящего. Но интеллектуальная готовность, с психологической точки зрения, это не столько умение читать, писать и считать (чему, по сути, и учит начальная школа), сколько способность думать, запоминать и быть внимательным тогда, когда этого требует учитель.

5 Желание ребёнка идти в школу. Обращайте внимание на то, чтобы у ребёнка к моменту поступления в первый класс была сформирована «внутренняя позиция школьника». Это про понимание и принятие себя в роли ученика. Именно желание идти в школу и заинтересованность действительно помогают справляться с трудностями и неудачами. Ведь школьная жизнь — это нелёгкий повседневный труд.

Уважаемые родители! Учитывайте мнение не только знакомых, но и психологов, педагогов, невропатологов, воспитателей. Лишь комплексный подход поможет принять правильное решение, когда отдавать ребёнка в школу.

Благодарим за подготовку статьи Центр психологического развития и обучения детей и подростков «Архитектура Будущего».

К сожалению, иногда нам приходится выполнять роль гонца с плохими вестями о смерти, болезни, увольнении, расставании. Как преподносить их так, чтобы не ранить чувства другого человека и не нажить в нём врага?



НЕ НАГНЕТАЙТЕ!

Текст: Ирина Сухотина, кризисный психолог, г. Москва

Отрепетируйте речь. В ответственные моменты мысли в голове путаются, поэтому запишите заранее хотя бы основные пункты того, что хотели бы сказать, а потом перечитайте, чтобы подобрать оптимальную формулировку. Сообщайте плохую новость в течение 1-2 часов, иначе чем дольше будете тянуть, тем хуже станете себя чувствовать.

Выберите подходящее время и место. Людное и шумное пространство не подойдёт, поскольку человек, скорее всего, захочет задать вопросы или поделиться с вами своими чувствами. Лучше сообщайте с глазу на глаз, а разговор начинайте со слов: «Катя, мне нужно с тобой поговорить. Это срочно». Писать о плохом в соцсети не стоит, это будет выглядеть как знак неуважения. Впрочем, как и рассказывать по телефону можно только в крайних случаях. Начните с фразы: «Тебе лучше присесть. Я собираюсь сказать что-то не очень приятное».

Говорите чётко и по делу. Чрезмерная мягкость в момент рассказа о неприятности точно не пойдёт на пользу. Если не хватает смелости, сделайте мягкое вступление: «Я должен тебе сообщить печальную новость», «Мне только что позвонили из больницы и ...», или «Сложно говорить об этом, но Коля попал в аварию». Обычно после таких фраз собеседник спрашивает: «Что с ним?» или «Что случилось?». Можете ответить прямо: «Мне очень жаль, но он погиб».

■ Когда сообщаете членам семьи новость, например, о своём увольнении, также начните с предыстории: «Грустно, но наша фирма обанкротилась, и мою должность, к сожалению, сократили». Если же в роли «палача» выступаете сами — увольняете сотрудника или расстаётесь с любимым человеком — наоборот, не нужно сглаживать ситуацию и говорить, что человек хороший или не виноват. После таких слов он расстроится ещё больше, потому что не поймёт, почему ему, такому хорошему, решили помахать ручкой. Ваша задача — донести причину того, почему вы приняли такое решение: сначала выразите сожаление, что так случилось, а потом подробно объясните, что этому предшествовало. Это поможет собеседнику увидеть не только итог, но и ситуацию полностью и сделать выводы.

Не требуйте от человека сочувствия. Наоборот, будьте готовы к тому, что на вас обрушатся его гнев и обида за то, что сообщили плохую новость. Не оправдывайте себя при этом фразами: «Представь, как мне тяжело было говорить об этом!» или «Ты думаешь, так просто сделать выбор?» — так только разозлите ещё больше. Реагируйте на агрессию сдержанно, а не выяснением отношений.

Если собеседник сказал, что злится, ответьте, что принимаете его эмоции и он имеет на них полное право. Как только успокоится, спросите, есть ли у него вопросы и сообщите о желании их разъяснить. Так он увидит, что вы разделяете его боль и не пытаетесь дать свою оценку ситуации.

Проявите заботу и предложите помощь. Это особенно важно при сообщении о смерти. Первым делом узнайте, как человек её воспринял, позвольте поплакать у вас на плече или выслушайте историю о его жизни. И когда в силах помочь материально, скажите ему об этом. Если он помощь принимает, отнеситесь к этому ответственно: с учётом того, что вы единственный источник его поддержки.

Заткнуть за пояс



Есть люди, которые могли бы зарабатывать по миллиону в день, получая рубль за каждое сказанное слово. С ними сложно, громко, неудобно. Как научиться разговаривать с болтунами и хранить тишину в офисе?

Валентина, г. Гродно



Отвечает психолог Ирина Андреева, г. Тверь:



— Ни в коем случае не пытайтесь переговорить болтуна. Вы потратите много времени и нервов с нулевым результатом. Пускаясь во все тяжкие, вы переходите на уровень разговорчивого коллеги, на котором он профессионал. Лучше дайте понять собеседнику, что уважаете его мнение, но не готовы вести диалог или дискуссию. Часто ответа «да, понимаю» или «конечно, я и не спорю» достаточно, чтобы охладить его пыл.

■ **Признайте, что он может быть прав в своих суждениях, но добавьте, что некомпетентны в этом вопросе**. Затем аккуратно переведите внимание на свои потребности: «Мне очень интересно об этом слушать, но сейчас меня вот что интересует. Как ты к этому относишься?».

■ **Если он сплетничает, а вы слушать не хотите, чётко обозначьте свою позицию:** «У меня есть правило — не обсуждать личную жизнь, религию, политику». Такой подход вызывает уважение.

■ **Когда срочно нужно отвлечь болтуна от какой-то темы, вставьте в поток его мыслей комплимент:** «У тебя новые серёжки? Я видела такие в...».

■ **Если на вас выливают поток жалоб на жизнь, «присоединитесь» к нему с фразы: «Да, и у меня похожая ситуация», и говорите о своих проблемах.** На середине остановитесь, извинитесь, и попрощайтесь, ссылаясь на срочные дела. Так у человека не возникнет дискомфорта, что вы его прервали.

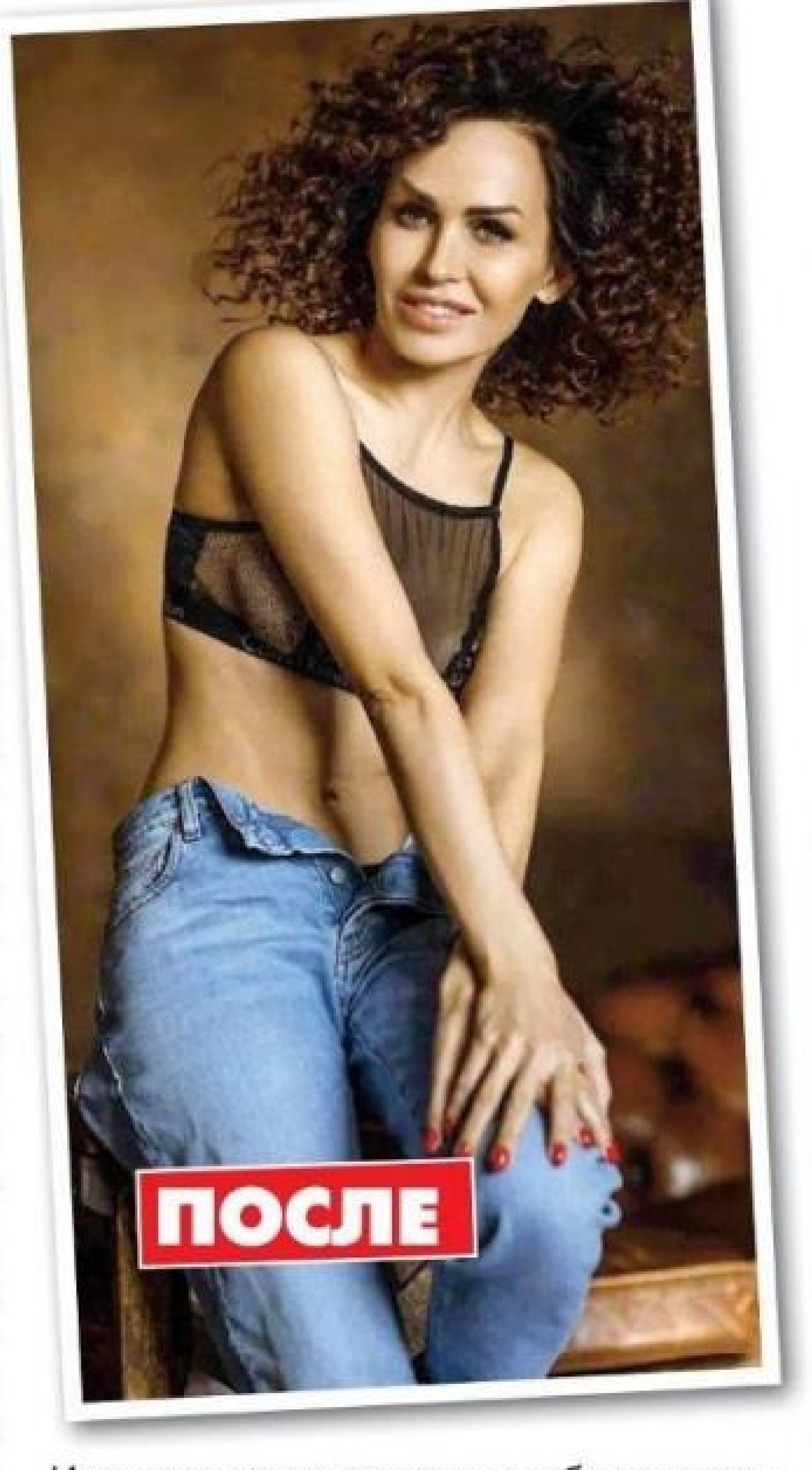
■ **В «клинических» случаях можно имитировать звонок на мобильный.** Попросите об этом друга или, увидев неотвратимое, поставьте будильник на 1-2 минуты вперёд. Не делайте так, если болтуном оказался ваш руководитель.

■ **Попробуйте остановить говоруна жестами.** Слегка наклонитесь в его сторону, приоткройте рот, будто собираетесь что-то сказать — это заставит оппонента если не остановиться, то быстрее закончить мысль. Не помогло — тогда протяните к нему руку под углом 45 град., будто хотите приостановить, а потом коснитесь его руки. Он отвлечётся на прикосновение, а вы воспользуетесь паузой и повернёте разговор в нужное русло либо плавно завершите его.

«ТЫ У МЕНЯ КРАСИВАЯ! *Но как кофту снимешь,* ТАКАЯ ТОЛСТАЯ»

ДО

Именно эта фраза старшего сына Егора стала ключевой для 42-летней мамы троих детей Ирины Сильвестровой из Екатеринбурга. После неё она успешно сбросила 25 килограммов, вернув себе былую стройность.



ЖИВОТ НА НОЖКАХ

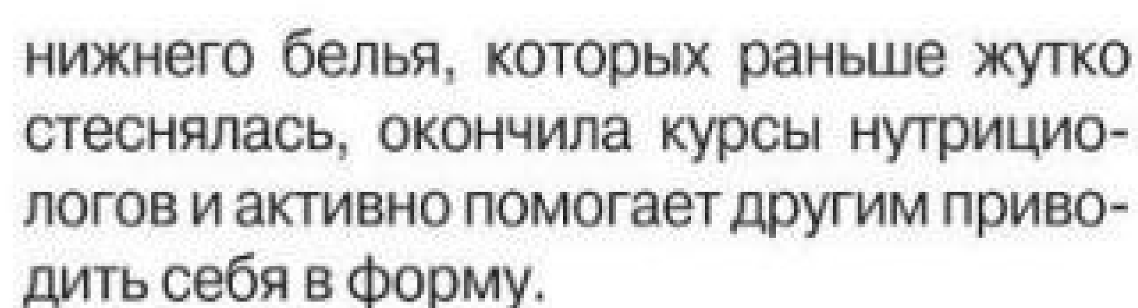
Иру тогда словно ледяной водой окатили! Шоковая терапия от Егора сработала на ура, тем более что с набранным на стрессе после рождения двойни весом (74 кило при росте 165 см) давно пора было что-то делать. Выглядела она нелепо: на худые ноги свисал заплывший жиром растянутый живот. Муж же Иру за фигуру не упрекал. Хотя его пресловутое «ты для меня всегда красивая», её скорее топило, чем спасало. Руку помощи протянула знакомая, консультант по правильному питанию, которая стала чистить продуктовую корзину Ирины, составляла ей грамотное меню, приучила изучать составы на этикетках продуктов и не отправляться за покупками голодной. Кстати, до рождения двойняшек Ира ела всё подряд и вес не набирала, ведь работала в детском садике, где находишься в постоянном движении. Но с возрастом метаболизм меняется: что в 20 лет сгорает само собой, в 40 уже не уходит так быстро. Ирина планировала сначала избавиться от 10 килограммов, потом втянулась, стала получать от похудения удовольствие, в результате теряла по 500 г в день. Так в течение нескольких месяцев и попрощалась с четвертью центнера.

ПРОЩАЙ, КОЛБАСА

Пока приводила себя в порядок, поменялся и круг общения, ведь стремилась находиться среди тех (в случае Иры — в спортклубе), кто поддерживает, а не тянет вниз фразами «поешь ты уже нормально, от одного раза не убудет».

— Люди с лишним весом и те, кто держит себя в норме, хоть и живут вроде одинаково, но относятся к разным категориям, как пешеходы и водители, которые в принципе не могут понять друг друга, — рассуждает Ира.

Из рациона она полностью убрала алкоголь и кофе. Любимые колбасы заменила сырами, а картошку — макаронами из твёрдых сортов пшеницы. Хлеб оставила только чёрный. Завтракает обычно несолёными кашами, на первый перекус — зелёный или травяной чай и бутерброд с сыром, на обед — отварные курица либо говядина, крем-суп. Через 1-2 часа перекусывает фруктами. Затем у неё чайная пауза, а ужин — рыбный или мясной с овощами и зеленью. Словом, не больше 5-6 приёмов пищи в день. После восьми часов вечера к столу и холодильнику не подходит. Дважды в неделю занимается в зале с тренером, и трижды — стрейчингом и на эллипсоиде. Теперь сын мамой гордится. Муж Ирины, между прочим, тоже решил не отставать от похорошевшей супруги и распрощался с 30 килограммами: весил 110, а теперь 81. И, что самое главное, когда смотрит на Иру, глаза у него горят. Для любой женщины это лучшая мотивация. А ещё она, наконец, стала баловать себя шопингом по магазинам



нижнего белья, которых раньше жутко стеснялась, окончила курсы нутрициологов и активно помогает другим приводить себя в форму.

3 КЛЮЧЕВЫХ СОВЕТА ОТ ИРИНЫ

1. Между приёмами пищи не должно быть больше 2,5 часов, иначе рискуете сорваться в зажор. Не допускайте чувство голода, когда сбрасываете вес. Перекусывайте орехами, курагой, спортивными батончиками. Но — в меру.
2. Старайтесь выпивать пару литров воды в день, и жизнь выйдет на качественно новый уровень. Заболела голова или захотели есть? Начните с регулирования водного баланса: пейте жидкость утром, в обед и вечером. Постепенно войдёт в привычку пить воду за 20 минут до еды.
3. Больше спите. Не сидите до часу-двух ночи в телефонах. Переучивайтесь: сначала ложитесь в постель до полуночи, потом до 23.00. И так потихоньку увеличивайте продолжительность сна. Сон напрямую связан с весом.

НАШ ОРГАНИЗМ, КАК ОГОНЬ В КАМИНЕ: БУДЕТ ХОРОШО «ГОРЕТЬ», ЕСЛИ ПОДКИДЫВАТЬ В НЕГО «СУХИЕ ДРОВА» РЕГУЛЯРНО, А НЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ ЧТО ПОПАЛО И С ЛИХВОЙ

Текст: Елена Василевская, г. Могилёв
Фото: из архива героини.

Всё это надо носить!

Наш консультант — шеф-стилист программы «Перезагрузка» на ТНТ Лина Дембикова. Инстаграм: @lina_dembikova

Весна и лето — это всегда про красивые, стильные и яркие образы, в которых хочется выразить себя. Когда как не в эту пору попробовать что-то новенькое? Берите мои советы на заметку и экспериментируйте!

Ещё больше интересных стилистических приёмов и тенденций в моде-2021 узнаете в 11-м номере «Домашнего» из интервью с Линой Дембиковой.

ЦЕПОЧКУ ДЛЯ ОЧКОВ НА МАСКУ

Стильными защитными масками уже не удивишь, а вот модным способом их носить — можно. Помните популярные в том году цепочки для очков? Теперь их предлагают применить и к маскам. Так вы её точно не потеряете, а ещё и образу добавите интересный аксессуар.

ТЕЛЬНЯШКА СО СПОРТИВКАМИ

Морская тема в этом году особенно актуальна. А тельняшка вообще на пике популярности. При этом комбинировать её с белыми брюками и шортами можно, но не так ультрамодно. Хотите всех удивить, тогда добавьте к оверсайз тельняшке спортивные шорты из трикотажа или широкие спортивные брюки с лампасами.



КОРСЕТ С ДЖИНСАМИ

Комфорт уступает место женственности. Дамы вспомнили, что у них есть талия, и вернули в свой гардероб корсет. При этом нарушение правил и бунт продолжается и тут. Сейчас актуально комбинировать корсет с джинсами-трубами и массивными кроссовками. Полупрозрачный корсет можно носить поверх сорочек и с узкими брюками. Если у вас найдётся в гардеробе крутой корсет из кожи, денима или атласа — смело составляйте образы этим летом. Главное помните, что модели должны быть лаконичные, без кружева и лишнего декора.

БРАСЛЕТ ПОВЕРХ РУКАВА

Лето — единственный сезон, когда аксессуаров не может быть много. В тренде многоуровневые серьги, каффы, браслеты и бусы из бисера и бусинок. Тема с ракушками и морскими элементами прослеживается везде. Что стоит взять на заметку, так это носить браслеты поверх рубашек и жакетов. Пусть аксессуары будет видно!

ПЛАТОК КАК ТОП

Самый многофункциональный аксессуар сезона — точно платок. Помимо своих базовых функций — украсить шею, сумку, волосы, лацкан жакета — теперь его можно использовать и вовсе вместо бра. Завязывается спереди массивным бантом или узлом, либо на спине, имитируя топ-бандо. Многие бренды даже выпустили топы, имитирующие платок. Отлично подойдёт не только для пляжа, но и, нарушая все стереотипы, комбинируется с брючными костюмами и жакетами в сочетании с джинсами.

БРАЛЕТТ ПОД КОСТЮМ

Домашняя одежда после безоговорочной победы в 2020-м не планирует сдаваться и в 2021-м. Пижамы и бралетты не просто проникли в повседневные образы, но и просочатся в летний деловой гардероб. Пижамные шорты комбинируйте с оверсайз жакетами, а бралетты надевайте под белые рубашки и жакеты. Никакого стеснения.



Минеральная защита



Многие пользуются сегодня дезодорантами-кристаллами. В чём их преимущество перед другими средствами от пота знает дерматолог Мария Степашина, г. Санкт-Петербург.

Спорим с природой

Подобные дезодоранты появились в Азии ещё несколько сотен лет тому назад, но в Европе стали популярны лишь недавно, в связи с активным развитием экодвижения. Это кусок горной породы — минерала алунита, который состоит из солей калия и алюминия. Перед продажей производители обтачивают его, придавая вид закруглённого цилиндра, шлифуют и прикрепляют к пластиковой подставке. Преимущество материала в том, что он уничтожает вредные микроорганизмы, провоцирующие неприятный запах, и дезинфицирует эпидермис. При этом не закупоривает протоки потовых желёз и не нарушает терморегуляцию организма, что очень полезно при жаркой летней погоде и занятиях спортом.

Это просто!

Дезодорант-кристалл можно использовать для остановки кровотечения из ссадин и небольших порезов, снятия зуда от укусов насекомых, ускорения заживления отметины после герпеса, устранения жирного блеска на лице.

Цвети и не пахни

Но есть у кристалла и минус: защищает только от неприятного запаха, а вот от обильного потоотделения — нет. Поэтому если вам нужны сухие подмышки, воспользуйтесь антиперспирантом. Лучше шариковым с пометкой «48 часов», который содержит примерно 20-25% различных солей. Такая доза веществ безопасна для организма. Действует кристалл против запаха всего 24 часа. Зато расходуется экономно: одной упаковки хватает на 8-12 месяцев. К слову, практически не пахнет и не оставляет следов ни на чёрном, ни на белом белье.

Наносите кристалл на чистую сухую кожу, предварительно смочив его водой, и подождите пару минут, пока подсохнет. А уже затем одевайтесь. После каждого использования промывайте чистой водой и давайте просохнуть, либо протирайте салфеткой, чтобы не приобрёл неприятный запах. Храните плотно закрытым.

ВАЖНО!

Некоторые дерматологи считают, что средства на основе алюминия могут спровоцировать рак молочных желёз. На самом деле достоверных научных исследований на эту тему нет. Но если переживаете, воспользуйтесь дезодорантами на основе соды, кокосового и эфирного масел, перлита или фруктовых кислот.

Расчёска для языка

Текст: Светлана Михальчук, стоматолог, г. Бобруйск

Дважды в день мы чистим зубы, но забываем о языке. И зря! По мнению учёных именно на нём скапливается почти половина бактерий, живущих в ротовой полости. Соскрести их можно и рельефной стороной зубной щётки, но лучше — специальным скребком из аптеки. Обычно его изготавливают из пластика, никелированной меди или нержавейки, которые имеют умеренную жёсткость, не способны поранить, зато легко убирают налёт. Лучше всего работают изделия с широкой V-образной насадкой-лопаточкой и лёгкой щетиной: за раз обработают большую часть поверхности.

Просто интересно

Согласно аюрведе, чистка языка освобождает организм от токсинов, укрепляет иммунитет, содействует успеху в жизни.

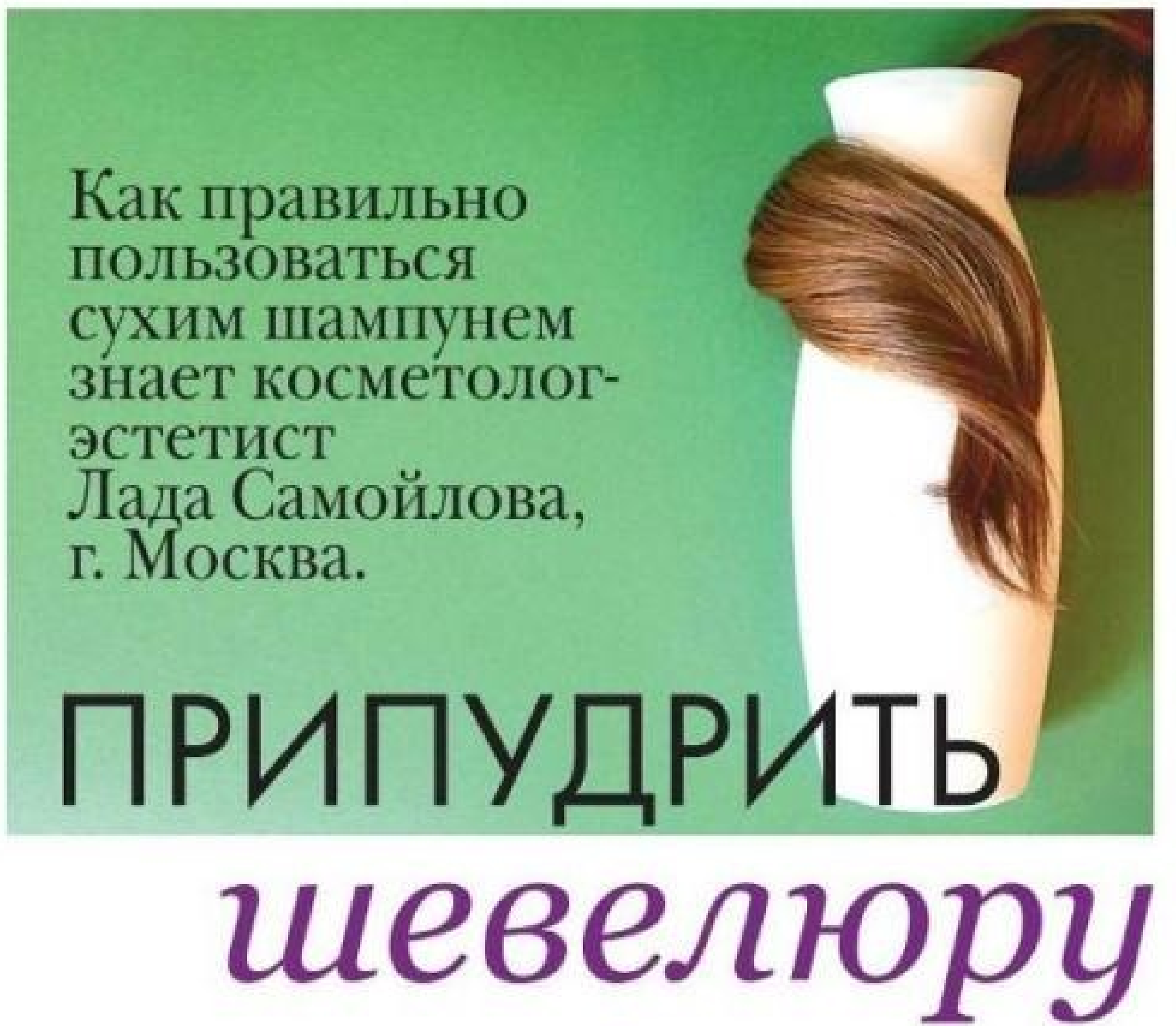
ЧИСТИТЬ ЯЗЫК ДВАЖДЫ В ДЕНЬ НУЖНО ТЕМ, У КОГО ЧАСТО ВОСПАЛЯЮТСЯ ДЁСНЫ И СЛИЗИСТАЯ, БЫСТРО ОБРАЗУЕТСЯ ЗУБНОЙ КАМЕНЬ, БЕСПОКОИТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Плюс скребка ещё и в том, что с его помощью мы массируем рецепторы, благоприятно влияющие на работу внутренних органов. Кстати, после такой ежедневной чистки многие начинают лучше ощущать вкус еды. Поэтому рекомендую воспользоваться



аксессуаром тем, кому после перенесённого ковида любая — кажется травой.

После того, как почистили зубы, начинайте «расчёсывать» поверхность языка от корня к кончику, слегка надавливая на скребок. 4-5 движений достаточно, но после каждого ополаскивайте изделие водой. Если поверхность языка кажется недостаточно чистой, можете нанести на неё немного зубной пасты и поскрести ещё раз. Затем ополосните рот, а инструмент промойте тёплой мыльной водой. Менять скребок надо раз в три месяца.



Как правильно пользоваться сухим шампунем знает косметолог-эстетист Лада Самойлова, г. Москва.

ПРИПУДРИТЬ *шевелюру*

Ещё в Средневековье европейцы очищали кожу головы рисовой мукой. По сути, принцип действия современного сухого шампуня мало чем отличается: абсорбирующее вещество впитывает кожное сало, вырабатываемое сальными железами. В качестве сорбента выступают всё та же мука (овсяная, рисовая, кукурузная), крахмал, камедь, белая глина. К слову, формула хорошего сухого шампуня, помимо сорбента, должна включать в себя как можно больше ухаживающих натуральных ингредиентов. Впрочем, подобная чистка нередко приводит к закупорке сальных желёз, и волосы в результате получают недостаточное питание, а их луковицы перестают «оживать». Поэтому чтобы после нанесения локоны не стали чересчур сухими или жирными, выбирайте шампунь с качественным составом и придерживайтесь правил «мытья»:

- пользуйтесь им 1-2 раза в неделю, не чаще. И лучше в качестве экспресс-средства, когда нет возможности полноценно вымыть шевелюру;
- распыляйте (наносите) именно на кожу головы и прикорневую зону сухих волос, а не на всю длину: разделите их на пряди и, приподняв каждую, обработайте кожу (если это аэрозоль — с расстояния 20 см);
- через три минуты после нанесения, и не раньше, ведь именно столько надо сорбенту, чтобы подействовал, — помассируйте кожу, затем несколько раз расчешитесь частым гребнем.

ЧТОБЫ ВЫ ЗНАЛИ:

сухой шампунь (пудра, порошок, аэрозоль) освежает волосы только в случае, если на них не наносились лаки, пенки, масла, средства для укладки.

ВАЖНО!

В составе многих подобных средств содержится спирт, который при частом использовании сушит кожу и корни волос. В попытках исправить ситуацию, организм начинает избыточно вырабатывать кожное сало. В результате нормальные волосы становятся склонными к жирности, а жирные и вовсе висят сосульками. Не забывайте, что сухой шампунь не очищает, а лишь покрывает кожу и волосы тончайшим слоем абсорбирующих частиц, поэтому при первой же возможности мойте голову традиционным способом.

Пожилые люди часто жалуются на забывчивость и рассеянность. Если ухудшение памяти носит прогрессирующий характер, это может свидетельствовать о когнитивных нарушениях головного мозга. При данной патологии целесообразно принимать средства, улучшающие мозговое кровообращение. Так, например, препарат комплексного действия **«ТАНАКАН»** может способствовать обогащению мозга кислородом и питательными веществами, благодаря чему могут улучшаться память и умственная работоспособность.



Немецкий бренд Braun запустил обновлённую линейку электробритв Series 5.



Они отличаются простотой в обращении, чистым и гладким бритьём. Используемая система **EasyClean** пропускает воду через отверстие в головке бритвы, позволяя смывать волоски, не снимая головку. Поэтому, чтобы полностью очистить устройство после бритья, достаточно просто сполоснуть его под краном.



Жизнь в старшем возрасте совсем не заканчивается, а наоборот — только начинается и становится очень насыщенной и интересной. Появляется возможность проводить время с детьми и внуками, разделяя их увлечения. Бренд **КЕТОНАЛ®** вдохновляет на новые занятия и помогает людям старшего возраста вести активный образ жизни. При боли в спине и суставах крем, в соответствии с инструкцией, может начать действие уже через 30 минут, сохраняя эффект до 12 часов



Не является рекламой.
Товары выбраны на усмотрение редакции

Камушек в груди



Популярные мифы про онкологию у женщин развенчивает руководитель Центра опухолей молочной железы, хирург-онколог-маммолог Федеральной сети клиник экспертной онкологии «Евроонко» Вячеслав Лисовой, г. Москва.

Рак приводит к бесплодию.
К счастью, этот кошмарный миф не имеет научного обоснования. Конечно, онкология способна повлиять на репродуктивную функцию, но не совсем так, как принято считать. Способность к зачатию после онкотерапии, может, и не пропадёт, но вот выносить ребёнка станет сложнее: есть риск замирания беременности на поздних сроках, отмечается малый вес у плода, бывают случаи врастания плаценты. Потому что организм будущей мамы ослаблен, изо всех сил борется с болезнью, а тут ещё нужны ресурсы ребёнку. Играет роль и возраст женщины: чем она моложе, когда перенесёт терапию, тем больше шансов не только на выздоровление, но и на восстановление после лечения и успешную беременность.

Предрасположенность к онкозаболеваниям передаётся генетически.
Увы, это так. Риск усиливается, если рак молочной, поджелудочной и предстательной желёз, тела матки, яичников был у кого-то из ваших ближайших родственников. Меланома, рак лёгкого, почек, щитовидки тоже входят в группу «наследственных». И вам есть над чем подумать, если от них пострадали ваши родители, дяди, тёти, бабушки и дедушки. Мутации генов могут передаваться по наследству и приводить к онкологии. Поэтому пытайтесь выяснить генетическую историю своей семьи, не стесняйтесь расспрашивать родных о болезнях и, если картина неполная, сдавайте свой генетический материал на исследование. Чем раньше узнаете о предрасположенности к заболеванию и заведёте привычку раз в год делать скрининги, тем больше шансов прожить долгую жизнь без болезни. Или как минимум на возможность поймать её на начальной стадии и излечиться. Да, поломка одного гена у одного из родителей может и не привести к раку, а вот мутации, накопившиеся со всей родни, вполне способны аукнуться злокачественной опухолью.

Мутации генов могут передаваться по наследству и приводить к онкологии. Поэтому пытайтесь выяснить генетическую историю своей семьи.

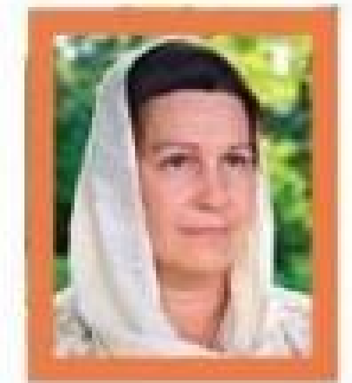
Чем в более позднем возрасте беременеешь, тем выше риск рака матки, яичников, груди. Но и у бездетных он тоже высок.
Тут ответ неоднозначный. Раннее начало менструаций, поздняя менопауза, первая беременность после 30 лет, аборты несколько увеличивают риски развития рака молочной железы. В то время как беременность в более молодом возрасте, несколько родов и кормление грудью в течение как минимум года после рождения ребёнка их снижают. Но при этом также известно, что чем больше у женщины родов — тем сильнее она защищена от рака яичника и эндометрия. Бесплодие же считается мощным фактором онкологического риска, особенно если в надежде забеременеть женщина более 12 овуляторных циклов применяет препараты для стимуляции овуляции. В этом случае угроза развития злокачественной опухоли возрастает в 2-3 раза, ведь орган, который всеми силами пытаются заставить работать, выжимая последние силы, может не выдержать и дать сбой.

Некоторые женские болезни могут перерастать в рак.
Это тоже правда. И первыми в списке стоят недолеченные миомы, эрозия шейки матки, разноплановые инфекции и запущенные воспаления, способные спровоцировать перерождение эндометрия. После 30-летнего возраста к этому могут добавиться кистозные образования в яичниках. Поэтому чтобы избежать негативного развития любого заболевания, раз в год проходите минимальное обследование организма, включая УЗИ, кольпоскопию, мазки на флору и цитологию. Фраза «Предупреждён — значит вооружён» актуальна для любой болезни, но в случае с онкологией это может стать ключом к счастливому исходу.

Грудное вскармливание важно для профилактики рака груди.
Безусловно, оно очень полезно для иммунитета малыша и мамы, дарит им обоим уникальные моменты близости. Но утверждать, что чем дольше, чаще или для большего количества детей женщина выступает кормилицей, тем сильнее защищена от рака, нельзя.

СОРНЯКИ ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Текст: Ольга Спиридонова, травница, провизор, технолог монастырского фитоцентра, г. Минск



Как известно, источник всей биологической жизни на земле — зелёные растения, которые ловят солнечные лучи в ловушку реакции фотосинтеза и передают по всей последующей пищевой цепочке силу, радость и энергию солнца. Что же полезного может предложить нам природа из весенней зелени для омоложения и оздоровления? Да всё, на что у вас хватит фантазии и усердия!



ЛОПУХ

Блюда из него помимо питательного имеют ещё и лечебный эффект — способствуют рассасыванию кист, папиллом, доброкачественных опухолей. Эффективнее всего работает сок майского лопуха.

■ 150 г свежих листьев опускаем в кипяток на 2-3 минуты, достаём, даём воде стечь и нарезаем. Добавляем к ним 100 г измельчённого укропа, 50 г тёртого корня хрена. Солим, перчим, заправляем сметаной.

2-й вариант салата: соединяем 150 г листьев, по 50 г тёртого корня хрена и рубленой зелени лука, солим, заправляем сметаной.

■ Измельчаем в пюре 1 кг чистых листьев лопуха и 500 г его одногодичных корней, 100 г щавеля, 30 г укропа или петрушки. Перчим, солим и храним в холодильнике. Пюре можно добавлять при приготовлении супов и салатов, использовать как гарнир к мясу и рыбе.

■ В кипящую воду или мясной бульон кладём подготовленный рис (20 г) и нарезанный картофель (100 г). Варим 10-15 минут. Отправляем в суп 100 г нашинкованных листьев лопуха и горсть пассерованного на сливочном масле репчатого лука. Варим до готовности. Солим и добавляем специи.

ОДУВАНЧИК

Считается, что горчит и этим может испортить вкус блюда. Но достаточно подержать его листья, стебли или корешки 1-2 часа в подсоленной либо подкислённой воде — и горечь уйдёт. Не горькие части можно собирать только до начала цветения.

■ Для салата свежие листья мелко режем, солим, добавляем по вкусу мёд, приправляем соком лимона (или яблочным уксусом), растительным маслом либо сметаной.

■ Трём на тёрке корень растения, смешиваем с тёртой сырой морковью и любой пряной зеленью, заправляем растительным маслом, добавляем сок лимона и специи по вкусу.

■ Стебли одуванчика являются хорошим дополнением к овощным блюдам, если отварить их в подсоленной воде со специями, как макароны.

ПЫРЕЙ

■ Свежие корневища (120 г) моем, мелко рубим, добавляем 20 г зелёного лука, 30 г тёртой моркови, по горсти щавеля и зелени укропа. Заправляем растительным маслом либо майонезом. Солим и перемешиваем.

■ Отвариваем и измельчаем 100 г корневищ, соединяем с бланшированными рублеными листьями крапивы (50 г), одуванчика, сныти, подорожника (по 30 г). Солим, заправляем майонезом (сметаной, томатным соусом, растительным маслом) и перемешиваем. Посыпаем измельчённой зеленью укропа, петрушки и лука.

ЛЕБЕДА



По содержанию белка может соперничать с мясом или белыми грибами. Но при этом ещё и очищает организм, насыщает его микроэлементами и энергией.

■ 50 г листьев лебеды, 100 г белокочанной капусты, 30 г зелёного лука измельчаем и перемешиваем. Добавляем любую свежую огородную зелень, соль, специи. Заправляем салат растительным маслом (майонезом или сметаной). Для пикантности вкуса можно выжать сок пары долек лимона, а для сытности добавить два варёных измельчённых яйца.

■ Для котлет нам понадобятся 165 г молодых листьев лебеды, 25 г овсяной крупы, панировочные сухари, соль, специи. Промытые листья измельчаем, заливаем подсоленной водой и вместе с овсяной крупой варим до состояния каши. Охлаждаем, добавляем соль (если мало) и специи. Формуем из «фарша» котлеты, обваливаем в панировке, жарим в растительном масле на сковороде или готовим на пару.

■ 100 г промытых и измельчённых листьев лебеды варим в подсоленной воде 15-25 минут. Перед подачей на стол в щи добавляем по 50 г свежего рубленого огурца и щавеля, зелень (лук, укроп, петрушка), солим, перчим, заправляем сметаной.

ДЫШИМ В ТРУБОЧКУ



Подскажите несложный комплекс упражнений, чтобы раздышать лёгкие после коронавирусной пневмонии.

Ольга, г. Витебск.



Консультирует кандидат медицинских наук, доцент Наталья Бацукова, г. Минск:



— Хорошо зарекомендовала себя дыхательная гимнастика оперной певицы и педагога Александры Стрельниковой: она помогает облегчить откашливание и стимулирует выведение мокроты. Заниматься следует дважды в день по 30 минут.

НАСОС

Исходное положение (И.п.) стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните, медленно наклонитесь и медленно выдохните, затем так же медленно вернитесь в И.п., словно работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

ОБНИМАШКИ

И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта чередуйте вдохи через нос и рот: и тех, и других должно быть по 16 раз.

ЛАДОШКИ

И.п. стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте руки в кулаки, одновременно делая шумные вдохи, на выдохе ладони разжимайте. После серии из 8 вдохов немного передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

ПОГОНЧИКИ

И.п. стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опускайте руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причём, в этот момент старайтесь с максимально сильно напрягать кисти и плечи. 8 серий по 8 раз.

***ВАЖНО!* Можно встретить рекомендацию, что для улучшения дыхательных функций полезно надувать воздушные шарики. Но это может привести к баротравме лёгких, так как если в них где-то есть очаги фиброза, уплотнение ткани, то форсированное надувание шариков может оказаться чрезмерной нагрузкой на орган. Лучше выдыхать воздух в сосуд с водой через коктейльную трубочку, при этом вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот в трубочку.**

Чёрный доктор



У меня гастрит с повышенной кислотностью. Принимаю прописанные врачом препараты и ещё дополнительно пью активированный уголь, чтобы справиться с метеоризмом. Не вредно ли это?

Валентина Петровна, Минская обл.

СОВЕТ:
не принимайте уголь совместно с другими препаратами, поскольку он поглотит их активные вещества и выведет из организма. Лучше выпить сорбент спустя два часа.



Комментирует гастроэнтеролог Ирина Зиновьева, Московская обл.:

— Активированный уголь как губка впитывает токсичные вещества, пищеварительные соки, газы и вредные микроорганизмы. Да, его можно принимать при гастрите с повышенной кислотностью, но с осторожностью.

При острой форме заболевания сильно воспаляются стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому человек испытывает боли и тошноту по утрам, пока не поест, а также после острой и жирной пищи. Всему виной избыток соляной кислоты, поэтому главное её нейтрализовать. Во время приступа в 1 л тёплой кипячёной воды растворите 10 г измельчённого угля и сразу выпейте. Это может спровоцировать рвоту, зато желудок очистится. После стабилизации состояния ещё неделю принимайте по 4 таблетки угля в день во время или после еды.

При хроническом гастрите постепенно истончаются стенки желудка и может образоваться язва. Чтобы снизить негативные проявления (вздутие, метеоризм) допустимо принимать уголь как вспомогательное средство: по 3-4 таблетки 3 раза в день во время еды курсом 1-2 недели, а для снятия лёгких симптомов — двое суток. Максимальный эффект достигается, если таблетки перед приёмом растереть и соединить с тёплой водой.

ВАЖНО!
Откажитесь от приёма препарата при:
- ***пониженной кислотности желудка. Лекарство снизит выработку желудочного сока и ухудшит состояние;***
- ***язве. Проникнув в кровоток, уголь может стать причиной образования тромба в сосудах;***
- ***индивидуальной непереносимости.***

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПРИЁМЕ УГОЛЬ ВЫВОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА НЕ ТОЛЬКО ВРЕДНЫЕ, НО И ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЧТО МОЖЕТ УДАРИТЬ ПО ИММУННОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМАМ

Ногу свело

У каждого из нас хоть однажды сводило судорогой икроножные мышцы. Подобное случается при чрезмерных физических нагрузках, беременности, ожирении, после плавания в холодной воде, из-за скопления молочной кислоты в мышцах, переохлаждения, повышенного расхода микроэлементов. Судороги могут быть следствием кратковременного ущемления нерва или сдавливания кровеносных сосудов. Боль от спазма настолько сильная, что человек сгибается и не может поставить ногу. Учимся оказывать себе первую помощь.

- Нанесите на заднюю поверхность голени обезболивающую нестероидную мазь или гель.
- Массируйте ногу осторожными, лёгкими, поглаживающими движениями. Затем укутайте её тёплым шарфом. В сочетании с мазью и массажем тепло отлично снимает боль.
- Миорелаксанты лучше использовать только в случае крайней необходимости, если судороги продолжаются более 10 минут. Следует заметить, действие таких препаратов может наступить через полчаса.

ВАЖНО!

Если судороги в ноге возникают регулярно (ночью, после работы), обратитесь к врачу, чтобы установить причину и начать лечение.

Текст: Анна Ли, webmedinfo.ru.

ПРОСТО ИНТЕРЕСНО

Среди советов о том, как избавиться от судороги, есть и довольно суровый, но эффективный: уколоть сведённую мышцу иглой. Однако самостоятельно это лучше не делать, чтобы не занести инфекцию и не повредить сосуды и нервы, расположенные под кожей.



Попробуй Сегодня!

КУПИРОВАТЬ БОЛЬ ПРОСТОЙ ПРОЦЕДУРОЙ.

Лягте горизонтально или сядьте, расположив ноги горизонтально. Возьмитесь рукой за стопу в районе пальцев и сильно потяните её на себя. Если есть кто-то рядом, он может надавить на стопу рукой, чтобы пальцы разогнулись в сторону тела пострадавшего. В этот момент мышцы икры, сведённой судорогой, максимально напрягаются, у человека появляются болезненные ощущения, но быстро исчезают.

ЕКАТЕРИНА КОПАНОВА: «С ЧЕТЫРЬМЯ ДЕТЬМИ ОБХОЖУСЬ БЕЗ ДОМРАБОТНИЦ И НЯНЬ»

Актриса Екатерина Копанова успевает сниматься в кино, растить четверых (!) детей (Лизе – восемь лет, Злате – шесть с половиной, Феде – четыре с половиной, Даше – два года) и даже путешествовать вместе с ними. «Домашний» узнал, как ей это удаётся.

«ПРОСТО САДИМСЯ И ЕДЕМ»

«ДОМАШНИЙ»: О вас отзываются, как о человеке, который всегда улыбается, но наша жизнь «полосатая». Как справляетесь с неудачами?

ЕКАТЕРИНА: Я просто не воспринимаю такие ситуации, как неприятные. И вообще о плохом стараюсь не думать! Например, мы собираемся в какое-то путешествие, и мне говорят: «Вы не берёте с собой аптечку? — Нет, не берём. — А вдруг дети заболеют? — Я об этом не думаю». И наши путешествия проходят без такого рода приключений. Вот недавно вернулись из Карелии, где провели две недели. У детей столько впечатлений! Как ведут себя в поездках? Замечательно! Просто у нас в головах нет страхов: а вдруг младшая будет всю дорогу плакать? А если с четырьмя детьми будет тяжело? Мы об этом не задумываемся. Просто садимся и едем. И всё проходит хорошо.

Д: Какая поездка запомнилась больше всего?

Е: Зимой прошлого года мы побывала в таиландской деревне, где проживает племя длинношеих женщин. Это что-то невероятное! У нас даже снимки есть. Эти тайки начинают «украшать» себя кольцами с пяти лет, с каждым годом добавляя всё новые, и от этого их шеи становятся очень длинными. Мне удалось примерить несколько таких колец, признаюсь, они неудобные и очень тяжёлые. На мой взгляд, это племя оказалось заложником собственной экзотичности, на них посмотреть едут со всего мира. Интересной выдалась и поездка во Вьетнам. Катались на страусах, слонах. Ездили в горы. Кормили крокодилов, а из пластиковых бутылочек с сосками — рыбок в водоёмах. Всё, что можно было охватить необычного, мы на себе испытали. Бывали на экскурсиях почти каждый день. И тут нас часто спрашивали: как вы с такими маленькими детками? Но мне кажется, что психологически наши дети



старше своего возраста. Многие как живут? Есть ребёнок и вся семья вокруг него крутится. А у нас дети «ходят» в нашем общем хороводе.

«ДЕЛА ДЕЛАЮ С ПРИЛИЧНОЙ СКОРОСТЬЮ»

Д: Планируете каждый свой день?

Е: Плана как такового нет, есть приличная скорость, с которой делаю все дела. Главное, не останавливаться и организовать себя так, чтобы к твоему ритму подтягивались все остальные.

Д: Многие подумают сейчас: фантастика какая-то!

Е: Знаете, я часто наблюдаю за другими людьми, и удивляюсь их проблемам. У нас во дворе, например, много молодых мам с одним ребёнком, бывает с двумя. И они постоянно жалуются на усталость: ничего не успевают, дети никуда не ходят. Я не понимаю, как можно с одним ребёнком чего-то не успеть!? Эти мамы ещё и не работают, и все с машинами. Но мне и знакомые иногда не верят: да ладно, говорят, неужели сама всё делаешь? Да, у меня нет домработниц и нянь. Готовлю, стираю, убираю, присматриваю за детьми. Муж, бывает, задерживается на работе допоздна, но если мне нужно на пробы или съёмки — остаётся с малышами. Когда много съёмочных дней, приезжает мама или помогает соседка. Я хочу всё успеть. И пока получается.

НЕРЕДКО СЛЫШУ В СВОЙ АДРЕС: ЗАЧЕМ ВАМ СТОЛЬКО ДЕТЕЙ? НО ЗАЧЕМ МНЕ РОЛИ, ЕСЛИ НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ?

Д: Как у вас проходят семейные праздники?

Е: Организовывать дни рождения детей — мой конёк! Арендуем для мероприятия какое-то интересное пространство, заказываем тематические украшения, шары, большой торт, приглашаем аниматоров. Есть у нас и детский стол, и угощения для взрослых. Так получилось, что родители друзей наших детей стали нашими друзьями. Практически всё время собирается одна и та же компания — нам интересно вместе. А вот наши с мужем дни рождения проходят не так захватывающе. Но в этом году я пришла к мысли: тоже хочу интересный день рождения. Надеюсь, всё сложится.

Д: Воспитывая своих детей, вы вспоминаете, как воспитывали вас родители?

Е: У меня было прекрасное детство! Так как и мои родители, никогда не подниму руку на своих детей. Очень редко повышаю на них голос, могу прикрикнуть, если ситуация совсем выходит из-под контроля, но подобное случается очень редко. Доводится нередко видеть, к примеру, в торговых центрах, как мамы громко кричат на детей, со всей дури лупят их по попе. Для меня такое недопустимо! Но никогда не вмешиваюсь в такие ситуации. Мне кажется, что это бесполезно.

«МНЕ ХВАТАЕТ СЪЁМОК И СЕМЬИ»

Д: Актёрская карьера — это не только главные роли, но и изматывающие кастинги. Как их выдерживаете?

Е: В сериал «Крем», например, мои пробы длились семь месяцев! Примерно дважды в неделю исправно приходила на кастинг. Когда меня утвердили, стали пробовать с возможными партнёрами на роли моей мамы, бабушки. Потом начали искать главного героя, но никак не могли найти. И следующие четыре месяца я ходила уже раз в неделю на пробы с разными партнёрами. Не знаю, правда это или нет, но говорят, что приглашали в сериал Брэда Питта, но не сошлось. Планировали отснять с ним сцены за месяц, а оставшееся время — с нашим актёрским составом. Но вместо Питта главным героем стал Игорь Петренко.

Д: Зрителям вы очень полюбились после фильма «В ожидании чуда», где сыграли рыженькую, наивную и внешне непривлекательную девушку Майю, которую всё время преследуют неприятности. Несмотря на это, она ещё верит в чудеса и надеется обрести счастье.

Е: Хороший фильм с хорошими партнёрами. Это было сразу после института. Пришлось тогда делать выбор: сцена театра или съёмки в кино. Я выбрала последнее, потому, наверное, до сих пор в театре и не служу. Несколько раз меня потом в него звали, но я уже почувствовала вкус свободы. Понимала, что мне было бы очень тяжело войти в театральный график, терять роли в кино. Сейчас мне хватает съёмок и семьи. Часто сама смеюсь, что не понимаю уже: снимаюсь ли я между родами, или рожаю между съёмками.

Д: В вузе вашим преподавателем была знаменитая Нина Дорошина. Она не очень жаловала журналистов, потому о том, какая актриса была в обычной жизни, известно немного. А вы какой её запомнили?

Е: Она была невероятно добрым человеком. А поводу отказов в интервью, её можно понять: вопросы-то задавались чаще о личном, а не о творчестве. Вот нам, студентам, она любила рассказывать истории о своей жизни. Я с ней дружила, много раз гостила у неё дома, кормила её кота, когда она лежала в больнице.

«МЕЧТАЮ О БОЛЬШОМ ДОМЕ С ОКНАМИ В ПОЛ»

Д: Многие ваши коллеги говорят, что среди публичных людей очень трудно заводить друзей, но я знаю, что у вас есть две подруги — актрисы Юлия Такшина и Алла Юганова, с которыми снимались в серии детективных сериалов.

Е: Хотя мы вместе не работаем уже несколько лет, но продолжаем дружить. На самом деле такое действительно очень редко случается. Даже если снимаешься в долгих проектах, и очень сдруживаешься с коллективом, и кажется, что будешь и дальше общаться, но проект заканчивается — и всё. Вот одно исключение из этого правила есть: моя дружба с Юлей и Аллой. Правда, видимся сейчас реже, чем хотелось бы, но всё равно чаще, чем со многими другими своими друзьями. Последний раз встречались у Аллы, в её день рождения.

Д: Ваши друзья говорят, что у вас в одежде практически нет тёмных цветов, вся она ярких оттенков. Это откуда?

Е: Это моя внутренняя потребность. Но вот буквально две недели назад поймала себя на мысли, что хочу что-то чёрное. Сейчас в моде колготки с разными надписями, а так как у меня всё яркое — зелёные ботинки, розовая юбка, жёлтый свитер — то чёрные колготки не очень со всем этим смотрятся. И вот появилась надобность купить чёрную обувь, может быть шорты чёрные. Но свитер всё равно останется жёлтым *(смеётся)*.

Д: Если мысленно перенестись на десять лет вперёд, каким вам видится ваша жизнь?

Е: Мечтаю о большом доме с окнами в пол, о теплице, где будет много-много клубники, а во дворе — собака. А ещё думаю, что у меня будет и дальше достаточное количество хороших кинoработ.

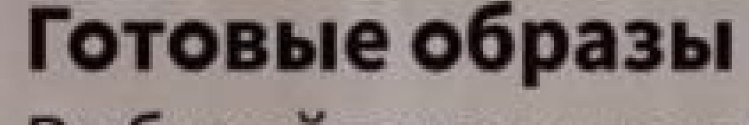
Беседовала Оксана Гейдор

Фото: из архива актрисы.

Реклама

Красота на

Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.





Костюм
«Монтре»
009-022-184
3 499₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду ДОМ действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца июня.**

Как использовать промокод:

1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод ДОМ в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье
«Фелиция»
003-935-743
3 399₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.



Набор трусов
корректирующих
«Сетте Колори» 7 шт.
009-027-159
3 179₽



Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье
«Сан-Паулу»
009-019-734
3 299₽

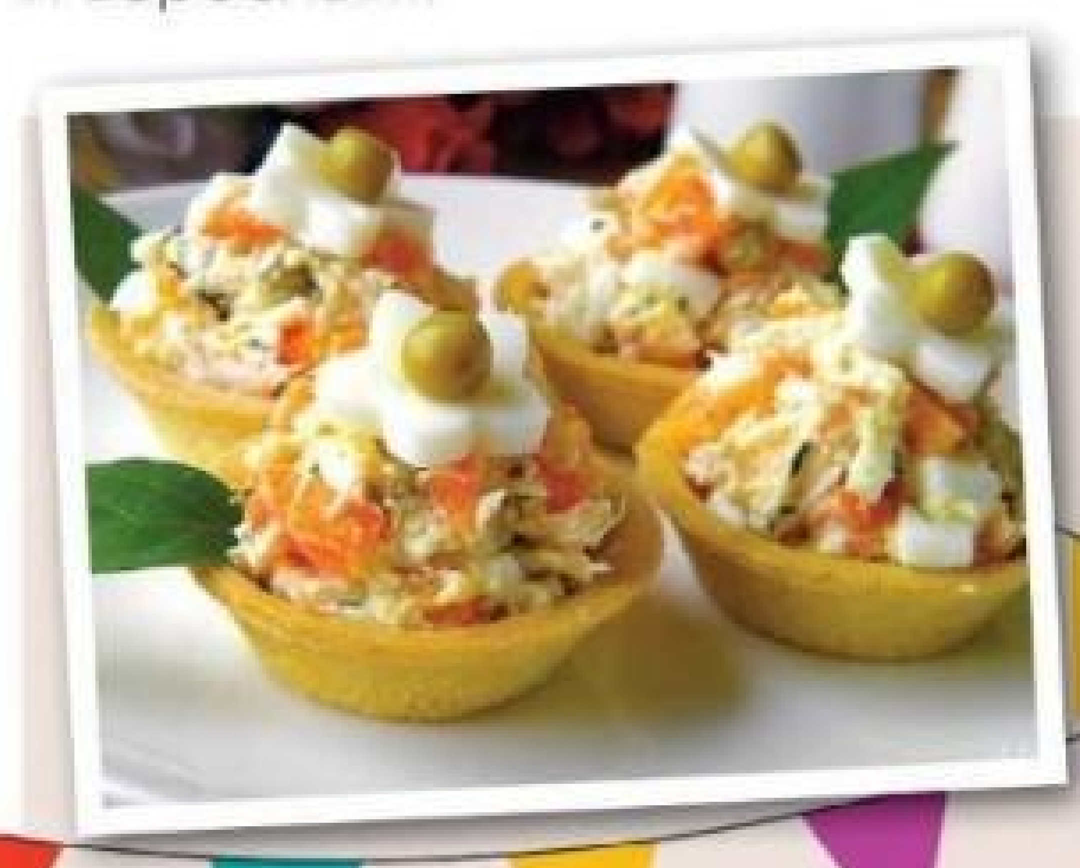
Костюм
«Лилия»
009-009-272
2 289₽

Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

В особенный день

Наших рецептов хватит, чтобы быстро, просто и вкусно приготовить застолье на день рождения ребёнка, выпускной в детском садике или начальной школе. Проверено: блюда понравятся не только детям, но и взрослым!





КУРОЧКА В ТАРТАЛЕТКАХ

1 отварное куриное филе	2-3 ст.л. консервированного зелёного горошка
2 варёных моркови	набор песочных тарталеток
2 варёных яйца	3 веточки укропа
2-3 ст.л. сметаны	

Мясо и яйца нарезаем кубиками, морковь натираем на крупной тёрке, добавляем горошек, предварительно слив с него жидкость, перемешиваем и заправляем сметаной. Солим по вкусу. Выкладываем по 2 ст.л. смеси в каждую тарталетку и посыпаем измельчённым укропом.

Ксения Сытник, г. Минск

БЛИННЫЕ РОЛЛЫ

Для теста:	Для крема:
400 мл молока	140 г творожного или сливочного сыра
300 г муки	1 ст.л. сахарной пудры
2 яйца	банан
по 3 ст.л. сахара и растительного масла	любые замороженные или свежие ягоды
щепотка соли	



Готовим не очень жидкое блинное тесто: соединяем молоко, яйца, сахар, соль, муку, добавляем растительное масло и перемешиваем венчиком. Выпекаем блинчики с двух сторон на раскалённой сковороде, смазанной растительным маслом.

Банан нарезаем длинными брусочками. Для крема соединяем творожный сыр и сахарную пудру, помещаем массу в кондитерский мешок или целлофановый пакет с отрезанным уголком.

Теперь формируем роллы: выдавливаем на блин из мешка полоску творожной смеси, на неё выкладываем ягоды, кусочки банана и скручиваем заготовку трубочкой. Так же поступаем с остальными блинами. Отправляем их на час в холодильник, затем нарезаем на роллы.

Ольга Елисеенко, Могилёвская обл.

НАГГЕТСЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

3 куриных филе	мука для панировки
по 1 ст.л. соевого соуса и сладкой паприки	150-200 г кукурузных хлопьев без сахара
2 яйца	соль по вкусу

Яйца взбиваем венчиком, добавляем соль, паприку и перемешиваем. Отдельно в тарелку насыпаем кукурузные хлопья и рукой разминаем их в однородную массу.

Филе нарезаем на полоски толщиной примерно 1 см. Складываем их в миску, солим, перчим, добавляем соевый соус и паприку. Перемешиваем и оставляем мариноваться на 15 минут.

Духовку выставляем на 200 град. Кухонными щипцами берём каждый кусочек филе, обваливаем в муке, затем в яйце и хлопьях, выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой. Отправляем его в духовку на 20-25 минут. Достаём наггетсы и подаём с кетчупом или любимым соусом.

Текст и фото: Валерия Ермолаева, Белгородская обл.





БОЖЬИ КОРОВКИ

13-15 крекеров (или галетного печенья)	3-5 веточек укропа
7 помидорок черри	4 маслины
200 г творога	соль, перец по вкусу
1 ст.л. сметаны	чёрный кунжут для украшения
зубчик чеснока	

Творог солим, перчим, добавляем сметану, измельчённую зелень, чеснок и хорошенько разминаем вилкой. Начинка готова.

Приступаем к изготовлению божьих коровок. Помидоры черри или просто мелкие помидорки разрезаем пополам, маслины — на четыре части. На каждой половинке помидора делаем надрез.

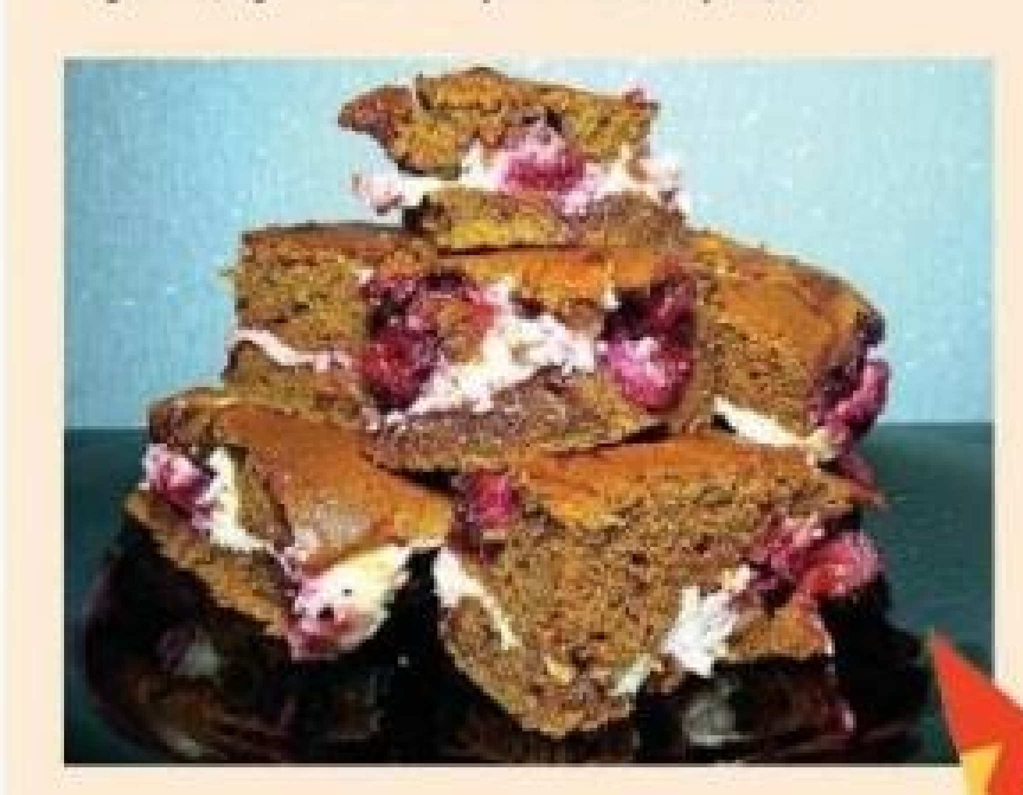
Намазываем крекеры творожной смесью и раскладываем их на плоской тарелке. На каждый кладём по подготовленной помидорке и маслине в виде божьих коровок. Верх томатов немного смазываем растительным маслом и посыпаем зёрнами чёрного кунжута, имитируя на спине божьих коровок точки. Украшаем бутерброды укропом или петрушкой.

Ольга Темрук, г. Шклов

ВИШНЁВО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

200 г творога	100 г горького шоколада
150 г свежей или замороженной вишни	3 яйца
150 г муки	1 г ванилина
по 120 г сливочного масла и сахара	1 ч.л. разрыхлителя
	соль по вкусу

На водяной бане растапливаем шоколад и сливочное масло, затем соединяем их с двумя взбитыми яйцами, 50 г сахара, ванилином, разрыхлителем и мукой. В отдельной миске взбиваем ещё одно яйцо, творог и 70 г сахара. Форму для выпечки покрываем пергаментом, смазываем сливочным маслом и выкладываем слоями: половину шоколадной смеси, затем половину творожной, вишни без косточек, оставшуюся творожную массу и сверху — шоколадную. Выпекаем 40 минут в духовке при 180 град.





ШОКОЛАДНЫЕ БУРГЕРЫ

пышки	120 г готовой шоколадной пасты
по одному киви, банану и сладкому яблоку	1 ст.л. сахарной пудры

Смешиваем шоколадную пасту с сахарной пудрой, раскладываем по бумажным формочкам для кексов, заполняя их наполовину или даже меньше (должны быть невысокими), и отправляем на 20 минут в холодильник. Когда застынут — достаём из формочек. Пышки разрезаем на две половинки, фрукты режем тонкими кружочками. Формируем бургеры: на половинку пышки укладываем пластинку киви, затем — яблока, сверху кексик из шоколадной пасты (это наша «котлета), на неё кружок банана и закрываем второй половинкой пышки. Скрепляем наше творение шпажкой и посыпаем сахарной пудрой.

Алеся Симонова, г. Череповец

Фото с сайта: https://vkuso.ru/

МЕДОВУШКИ

200 г муки	80-100 г очищенных грецких орехов
по 100 г сливочного масла и сахара	2 ч.л. разрыхлителя теста
2 ст.л. мёда	
2 яйца	

Размягчённое сливочное масло соединяем с сахаром, мёдом и хорошенько растираем ложкой. Добавляем взбитые яйца, затем частями смесь из муки с разрыхлителем, и замешиваем эластичное тесто. Раскатываем его толщиной 1 см и вырезаем фигурки с помощью формочек для печенья. Посыпаем каждую измельчёнными орехами и слегка вдавливаем их в массу. Покрываем противень пергаментом, выкладываем на него печенье на небольшом расстоянии друг от друга. Отправляем на 20 минут в духовку, разогретую до 180 град.

Татьяна Прохорцова, г. Могилёв





МИЛКШЕЙК

350 мл молока	50 г шоколада
1 банан	3 ст.л. мёда

Банан нарезаем, шоколад растапливаем на водяной бане и взбиваем вместе с мёдом и молоком в блендере. Добавляем горсть любых свежих или замороженных ягод, лишними в милкшейке точно не будут.

Ирина Нерей, г. Витебск

Уроженка американского континента фуксия будет крепкой, здоровой и активно цветущей весь тёплый сезон, если учитывать её основные потребности и пожелания.



5 ПРАВИЛ выращивания фуксии

Текст и фото: Наталия Губанова, коллекционер декоративных растений, г. Минск

ПРОХЛАДА И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Пожалуй, лучше всего растение чувствует себя в интервале температур +18-22 град., с постоянным притоком свежего воздуха. Жару переносит плохо, от перегрева поникает. Если заметили подобное в сочетании с влажной землёй (то есть дело не в отсутствии полива), срочно переставьте в тень или менее жаркое место. Будет благодарна за размещение с весны по осень на хорошо вентилируемом или открытом балконе, в саду.

ЯРКОЕ РАССЕЯННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Светолюбива. От палящего полуденного солнца летом фуксию, конечно, надо защищать, а вот утреннее или вечернее ей по нраву. Прекрасно себя чувствует в рассеянной тени крупных деревьев. От недостатка же света побеги вытягиваются и истончаются, цветение ослабевает.

РАВНОМЕРНЫЙ ПОЛИВ

Даже полную просушку почвы (недолгую!) фуксия перенесёт легче, чем переувлажнение. Поливать желательно равномерно, по мере просыхания верхнего слоя грунта. Летом можно и обильно при наличии полноценного дренажа в горшке. В другое время года увлажнять следует умеренно, с оглядкой на погоду: в пасмурную дождливую объём воды уменьшить, а интервал между поливами увеличить.

ХОЛОДНАЯ ЗИМОВКА

Проблемным моментом при выращивании фуксии часто становится зимовка. Для полноценного периода покоя ей нужно всего 6-10 град. тепла, что обеспечить проблематично. Разве что в вашем распоряжении есть утеплённый балкон, веранда частного дома, даже подвал, где растение сможет зимовать, сбросив листья. В городской же квартире фуксию важно поставить как можно дальше от батарей отопления, поближе к стеклу. Или отгородить от тепла комнаты экраном.

Все эти хлопоты вознаграждаются сполна здоровым и обильно цветущим растением.

ЗА ФОРМУ ИЗЯЩНЫХ ЦВЕТКОВ ФУКСИЯ ПОЛУЧИЛА НАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ «ЦЫГАНСКИЕ СЕРЁЖКИ»

ЭТО ПРОСТО!

ЗА НОГУ ИЗ ГОРШКА

После полива комнатных цветов иногда на поверхность грунта выплывает куча мелких насекомых. Это ногохвостки, в большинстве случаев безопасные для растений. Навредить могут только сильно размножившись – повреждают корешки или стебель, и цветок становится уязвимым для инфекций. Чаще всего ногохвостки появляются из-за повышенной влажности земли в горшке и низкой температуры вокруг: такие условия обычно бывают на подоконнике с северной стороны. Или из-за исключительно торфяного грунта в кашпо и пристрастия хозяйки к натуральным удобрениям вроде чайной заварки.

■ Мой совет: когда в квартире влажно, перед пересадкой растений обязательно добавляйте к готовому магазинному грунту песок (1:1), затем прокалите смесь 30 минут в духовке при 220 град.

■ Избавиться от вредителей помогают препараты Базудин или Почин: рассыпьте гранулы по поверхности и слегка перемешайте с землёй.

■ Можно положить в горшок с растением разрезанный пополам клубень картофеля (срезом вниз). Насекомых привлечёт угощение, и вам останется их только уничтожить. Повторите несколько раз.

Текст: биолог Елена Ерешко, г. Могилёв

Золотой ковёр

Текст и фото: Надежда Шевчик, цветовод, Минская обл.

В мае расцветает столько цветов, что отдельно взятому растению, казалось бы, сложно выделиться в группе ярких соседей. Однако алиссум скальный уж точно не затеряется! Его золотисто-жёлтые соцветия неизменно привлекают взгляд, а насыщенный медовый аромат не позволяет пройти мимо. Рекомендую! Кстати, на одном месте растёт довольно долго, в частом омоложении не нуждается. К тому же взрослые куртины во время цветения смотрятся особенно эффектно. Растение неприхотливо, устойчиво к непогоде.

■ Алиссум скальный предпочитает лёгкие песчано-каменистые, в меру питательные почвы и открытое солнечное местоположение. Подходит для альпийских горок и других приподнятых цветников, так как не терпит вымокания и застоя воды. В тени цветёт скудно. Зимостойкий, не требует укрытия, в тёплые зимы даже сохраняет листву.

ФОРМИРУЙТЕ АЛИССУМ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЦВЕТЕНИЯ, В ИЮНЕ УКОРОТИТЕ ПОБЕГИ НА ТРЕТЬ. ОСЕННЯЯ ОБРЕЗКА НЕЖЕЛАТЕЛЬНА

■ Как раз-таки в мае и сеют семена алиссума, тогда сеянцы успевают подрасти и окрепнуть к первой зиме. Сейте их в бороздки, слегка присыпая землёй, глубоко не заделывайте. Густые всходы проредите. На постоянное место рассадите в августе или следующей весной. Растение хорошо размножается самосевом.



МОБИЛЬНЫЕ **ГРЯДКИ**

Текст: Валентина Ерёмина, огородница, Челябинская обл.

Уже несколько сезонов сооружаю в огороде мобильные грядки, роль которых выполняют любые ёмкости. И, хотя они и требуют частого полива, зато их можно поставить в любом месте, что очень помогает, когда соток мало, а вырастить хочется многое.

В МЕШКЕ

В строительном полиэтиленовом мешке объёмом 50 л делаю шилом 10 отверстий. На дно укладываю 5-7 см щебёнки, посередине ставлю обрезанную снизу и сверху пластиковую бутылку, насыпаю в неё до краёв щебёнку, а вокруг слой почвы. Затем бутылку вынимаю и у меня остаётся каменный столбик. Снова ставлю на него бутылку, насыпаю внутрь щебень, вокруг — почву. Повторяю так до тех пор, пока не заполню мешок. В результате в центре красуется каменная башенка, через которую и поливаю грядку. В грунте оформляю ямки и высаживаю рассаду.

***СОВЕТ:* если решили сажать огурцы, заполните 1/3 мешка скошенной травой или сеном. Далее — 5-7 см слой навоза, а сверху — плодородный рыхлый грунт, не доходя 15-20 см до краёв. Воткните в него палки и натяните бечёвку, чтобы плетям было за что цепляться. Так можно выращивать не только огурцы, но и картофель, морковь, помидоры, баклажаны, зелень.**

В ВЕДРЕ

Из двух пластиковых вёдер — большего и меньшего — получается отличная капиллярная система. В дне меньшего оформляю два отверстия: одно по центру, и вставляю в него пластиковый стаканчик, предварительно проделав в его боках восемь дырочек (будет выполнять роль фитиля); второе — ближе к боковой части ведра, и помещаю в него тонкую трубу ПВХ для налива воды. Вставляю меньшее ведро в большее, прикрепляю все детали горячим клеем или хомутами. Меньшее ведро наполняю рассадным грунтом, смешанным с вермикулитом или речным песком (7:3). Через трубу заливаю воду. Покрываю почву чёрной полиэтиленовой плёнкой, чтобы сохранить влажность, делаю в ней несколько надрезов-отверстий и высаживаю в них по экземпляру рассады томатов, перца, кабачков, огурцов.



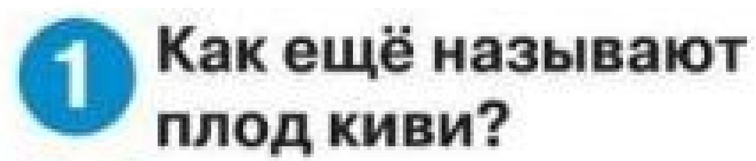
В БОЧКЕ

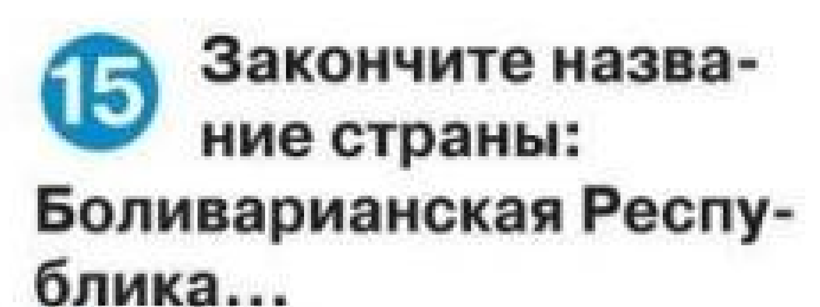
Подходит для земляники, клубники, фасоли и гороха. В боках ёмкости пилой делаю 20 горизонтальных надрезов длиной по 20 см каждый. Выступившие над отверстиями жестяные части молотком вдавливаю внутрь бочки, чтобы получились «кармашки». В центр бочки ставлю трубу ПВХ нужной длины и диаметром 7 см, внутрь которой насыпаю щебёнку, а вокруг огородную землю и утрамбовываю. Затем трубу вынимаю, поливаю щебёнку водой и высаживаю в «кармашки» рассаду.

НА ДОЛГУЮ ПАМЯТЬ

Текст: Ольга Макарова, психолог, г. Москва

Проверьте свою эрудицию, уровень образованности и получите яркие эмоции, ответив на 20 вопросов теста. Из четырёх вариантов ответа только один правильный.





1 Как ещё называют плод киви?
A. Японская слива.
B. Азиатская груша.
C. Индийский виноград.
D. Китайский крыжовник.

2 Как называется шкала, используемая для измерения силы землетрясений?
A. Рихтера.
B. Фишера.
C. Фаренгейта.
D. Ньютона.

3 Как переводятся на русский язык названия спутников Марса Фобос и Деймос?
A. Смерть и страдание.
B. Страх и ужас.
C. Война и горе.
D. Нападение и защита.

4 Какое животное мастерски притворяется мёртвым в случае опасности?
A. Опоссум.
B. Скунс.
C. Броненосец.
D. Панголин.

5 Кому из великих оказывала финансовую поддержку модельер Коко Шанель?
A. Казимиру Малевичу.
B. Сальвадору Дали и Пабло Пикассо.
C. Жоану Миро и Энди Уорхолу.
D. Анри Матиссу.

6 Какая страна Юго-Восточной Азии никогда не была колонизирована?
A. Таиланд.
B. Камбоджа.
C. Лаос.
D. Вьетнам.

7 Это растение называют тутовым деревом.
A. Рябину.
B. Айву.
C. Барбарис.
D. Шелковицу.

8 Кто является богом грома, бури и плодородия в скандинавской мифологии?
A. Видар.
B. Тор.
C. Хёд.
D. Браги.

9 Как называется тележка для поездок работников железнодорожного транспорта, передвигаемая по рельсам?
A. Мотоблок.
B. Дрезина.
C. Арба.
D. Бричка.

10 Откуда родом сказочники братья Гримм?
A. Из Италии.
B. США.
C. России.
D. Германии.

11 В каком государстве были плебеи и патриции?
A. В Древнем Риме.
B. В Византии.
C. В древнем Египте.
D. В древней Греции.

12 Кто стал первым носить звание императора Всероссийского?
A. Пётр I.
B. Павел I.
C. Александр II.
D. Николай II.

13 Кто такой Андрей Сахаров?
A. Писатель.
B. Хоккеист.
C. Композитор.
D. Физик.

14 Что, согласно древнегреческой мифологии, возникло прежде всего?
A. Космос.
B. Мгла.
C. Хаос.
D. Мир.

15 Закончите название страны: Боливарианская Республика…
A. Эквадор.
B. Венесуэла.
C. Вьетнам.
D. Йемен.

16 Слово «математика» произошло от древнегреческого, которое означает…
A. Обмен.
B. Счёт.
C. Базар.
D. Наука.



17 Что такое энзимы?
A. Гормоны.
B. Витамины.
C. Ферменты.
D. Минералы.

18 Какой французский художник написал пейзаж «Мост в Аржантёе»?
A. Эдгар Дега.
B. Берта Моризо.
C. Эжен Буден.
D. Клод Моне.



Тот самый «Мост в Аржантёе»

19 Кто автор слов: «Логика может привести вас от пункта А к пункту Б, а воображение — куда угодно»?
A. Марк Твен.
B. Альберт Эйнштейн.
C. Сократ.
D. Иммануил Кант.

20 К какой группе музыкальных инструментов относится домра?
A. Клавишные.
B. Духовые.
C. Струнные.
D. Ударные.

ОТВЕТЫ:

1. D	11. A
2. A	12. A
3. B	13. D
4. A	14. C
5. B	15. B
6. A	16. D
7. D	17. C
8. B	18. D
9. B	19. B
10. D	20. C

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ:

■ **Если у вас 17 и более** правильных ответов — это превосходный уровень знаний. Браво! Справились на отлично!

■ **15 или 16** — уровень эрудиции тоже на высоте. Но есть некоторые пробелы.

■ **13 или 14** — неплохой интеллектуальный запас, только ведь вы на этом не остановитесь, правда?

■ **12** — достаточный уровень. Впрочем, не мешало бы и подтянуть.

■ **Менее 12** — ваш умственный багаж явно нуждается в пополнении. Активнее работайте над собой.

Впереди лето, когда дети зачастую находятся без присмотра взрослых и настроены на отдых без ограничений. Как уберечь их от опасности, а при необходимости грамотно оказать первую помощь подскажет старший инспектор облуправления МЧС Ольга Нехороших, г. Могилёв.

Правила хороших каникул

ДЫХАНИЕ СПЁРЛО

Чаще всего ребёнок может подавиться во время еды или игры. Помочь важно в первые три минуты. Вмешательство необходимо, если:

- об этом говорят испуганные глаза, открытый рот, выделяющаяся слюна. Дети более старшего возраста могут держаться за горло;
- малыш задыхается, не может откашляться, его кожа сначала краснеет, потом синеет;
- потерял сознание.

Сразу вызывайте «скорую». Но и сами не мешкайте: поднимите ручки ребёнка вверх, тем самым расширите ему дыхательные пути, и дыхание, возможно, наладится само. Если не помогло, положите малыша на живот на свою руку (его голова должна быть ниже спины) и основанием ладони пять раз несильно, но резко похлопайте между лопаток. Переверните ребёнка, голова снова внизу, но теперь двумя пальцами надавите пять раз на грудину. Чередуйте эти действия.

ВАЖНО!

Если малыш в состоянии покашлять, не нужно поворачивать его вниз головой и стучать. Любой кашель эффективнее ударов и похлопываний.

Метод Хелмича для деток старше года: поставьте ребёнка на ножки спиной к себе и обхватите его обеими руками за талию. Одну свою руку сожмите в кулак и приложите к животу малыша между пупком и рёбрами. Обхватите кулак второй рукой. Нажимайте снизу вверх, разводя при этом собственные локти в стороны. Повторите 4-5 раз. Легонько, но резко похлопайте кроху по спинке между лопаток 4-5 раз. Повторяйте, пока он не начнёт свободно дышать. Успокойте.

Совет родителям:

уберите подальше от детских глаз и рук украшения, пуговицы, лекарства, монеты, шпильки, батарейки, а также откажитесь от мягких игрушек с длинным ворсом, который малыш может вырвать и незаметно съесть.

ЗАМКНУТЬ ОКНО

Трагедии, связанные с падением детей из окон, чаще происходят в весенне-летний период. Родители в это время отвлеклись или отсутствовали дома, дети играли у открытого окна либо опирались на москитные сетки. Помните, даже двухлетний ребёнок способен притащить табуретку, забраться на подоконник и отворить окно.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- установите блокираторы либо специальные фиксаторы, которые не позволят открыть створку более чем на 2 см;
- используйте ограничители со стальным тросом, позволяющие приоткрыть окно только на длину троса;
- оборудуйте окна накладными ручками на замке с комплектом ключей;
- отодвиньте от подоконников всю мебель, уберите из комнаты детские стулья и табуретки;
- не устанавливайте москитную сетку: дети воспринимают её как преграду и опираются;
- не оставляйте окна открытыми настежь, если в квартире ребёнок, и не позволяйте ему играть на подоконнике.

Когда ребёнок остаётся один в квартире, всё, что ему нельзя брать, должно быть недоступно! Исключите малейшую возможность возгорания, потопа и прочих происшествий. Для этого ежедневно проверяйте, перекрыт ли газ, исправна ли электропроводка, спрятаны ли спички, бытовая химия и легковоспламеняющиеся жидкости, закрыты ли окна, а также колодцы и ямы во дворе. Установите автономный пожарный извещатель (АПИ). Берегите своих детей!

ГЛЯДИ НА ВОДУ В ОБА

Дети у воды без присмотра взрослых — табу, даже если умеют плавать и постоянно посещают бассейн. А малолетних надо вообще держать на расстоянии вытянутой руки, тогда точно успеете помочь. Так что всё время будьте начеку. И ещё пару советов:

1. Не позволяйте им нырять, особенно с пирсов, деревьев и других возвышенностей: есть риск встретиться с корягой, камнем, мусором.
2. Не давайте пользоваться надувными матрасами и камерами без взрослых: плавсредство может подвести в любой момент.

ВАЖНО!

Ребёнок никогда не сможет помочь тонущему ребёнку! Для малышни любые ёмкости с водой (копани, ванны, бочки, бассейны, вёдра, лужи) представляют реальную опасность.

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Лечение и протезирование зубов: 12, 13, 18, 19
Посещение гинеколога: 6, 7
Приём лекарств для профилактики заболеваний:
- мозга: 4, 5
- сердца: 14, 15
- мочеполовой системы: 21, 22
- желудка: 11, 12, 13
- ОРВИ: 6, 7, 8
- почек, диабета: 18, 10
- печени: 23, 24
- лёгких: 9, 10
- органов пищеварения: 16, 17
- невралгии: 27, 28
- кожи: 25, 26

Посещение бани, бассейна: 26, 27
Массаж: 18, 19
Разгрузочный день или полный отказ от пищи: 10

ЛУННЫЕ СУТКИ

21-е л.с. 1.06 с 2 ч.
22-е л.с. 2.06 с 2 ч.
23-и л.с. 3.06 с 2 ч.**
24-е л.с. 4.06 с 2 ч.
25-е л.с. 5.06 с 2 ч.
26-е л.с. 6.06 с 2 ч.*
27-е л.с. 7.06 с 3 ч.
28-е л.с. 8.06 с 3 ч.
29-е л.с. 9.06 с 3 ч.**
30-е л.с. 10.06 с 4 ч.
1-е л.с. 10.06 с 13 ч. 55 мин.
2-е л.с. 11.06 с 4 ч.
3-и л.с. 12.06 с 5 ч.
4-е л.с. 13.06 с 6 ч.
5-е л.с. 14.06 с 7 ч.
6-е л.с. 15.06 с 8 ч.
7-е л.с. 16.06 с 10 ч.
8-е л.с. 17.06 с 11 ч.
9-е л.с. 18.06 с 12 ч.**
10-е л.с. 19.06 с 14 ч.
11-е л.с. 20.06 с 15 ч.
12-е л.с. 21.06 с 17 ч.
13-е л.с. 22.06 с 19 ч.
14-е л.с. 23.06 с 20 ч.
15-е л.с. 24.06 с 21 ч.**
16-е л.с. 25.06 с 22 ч.
17-е л.с. 26.06 с 23 ч.
18-е л.с. 28.06 с 0 ч.
19-е л.с. 29.06 с 0 ч.*
20-е л.с. 30.06 с 0 ч.

*ТЯЖЁЛЫЙ ДЕНЬ; **САТАНИНСКИЙ ДЕНЬ
ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ

САЖАЕМ ПО ЛУНЕ

БЛАГОПРИЯТНО

Полив растений: 1-3, 11-13, 28-01.07
Высадка рассады:
- капусты: 1-3, 6-8, 20-22
- теплолюбивых растений: 3-6

Посев семян:
- корнеплодов: 1-3
- редьки, дайкона: 16-18

Пасынкование томатов: 13-16, 18-20
Окучивание картофеля: 28-01.07
Летняя обрезка сада: 3-6
Подкормка минеральными удобрениями: 24-26
Прополка: 8-11, 26-28



НЕБЛАГОПРИЯТНО

Посев семян, посадка и пересадка растений: 8-11, 26-28
Летняя обрезка сада: 20-22
Полив: 18-20, 26-28

ЛУНА ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Рыбы с 12 ч. 09 мин 1 июня
Овен с 18 ч. 00 мин. 3 июня
Телец с 8 ч. 47 мин. 6 июня
Близнецы с 21 ч. 49 мин. 8 июня
Рак с 10 ч. 24 мин. 11 июня
Лев с 21 ч. 34 мин. 13 июня
Дева с 6 ч. 03 мин. 16 июня
Весы с 11 ч. 55 мин. 18 июня
Скорпион с 14 ч. 59 мин. 20 июня
Стрелец с 15 ч. 57 мин. 22 июня
Козерог с 16 ч. 06 мин. 24 июня
Водолей с 17 ч. 10 мин. 26 июня
Рыбы с 20 ч. 52 мин. 28 июня

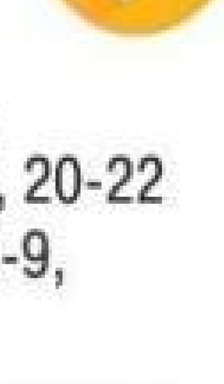
КАЛЕНДАРЬ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ

БЛАГОПРИЯТНО

- заключение договоров, оформление финансовых документов и завещаний: 1-3, 6-8, 16-18
- начало любого строительства и ремонта: 6-8, 24-26
- покупка и обмен квартиры: 6-8, 24-26
- поездки и командировки: 16-18, 23-24
- приобретение автомобиля: 3-6
- поступление и переход на новую работу: 8-9, 13-16, 22-24
- бракосочетание и семейные торжества: 1-3, 6-8, 18-20, 28-01.07



НЕБЛАГОПРИЯТНО



- начало любого строительства: 1-3, 9, 11-13, 22-23
- покупка и обмен квартиры, новоселье: 4-5, 11-13, 13-18, 20-22
- поездки и командировки: 8-9, 20-22
- оформление финансовых документов; любая коммерция: 4-5, 13-15, 20-22
- бракосочетание: 4-5, 9, 11-13, 16-17, 21-22, 24-26
- просить и давать в долг: 11-13, 20-22, 24-26

Валерий Матвеев, астролог, г. Минск

КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ

БЛАГОПРИЯТНО

- стрижка волос: 4, 7, 10, 13, 19-22, 25-27
- уход за лицом и телом: 1, 2, 7, 15, 21, 28
- маникюр, педикюр: 6, 7, 14
- окраска волос и бровей: 4, 7, 19-22, 26
- пилинг: 15, 22, 25, 27

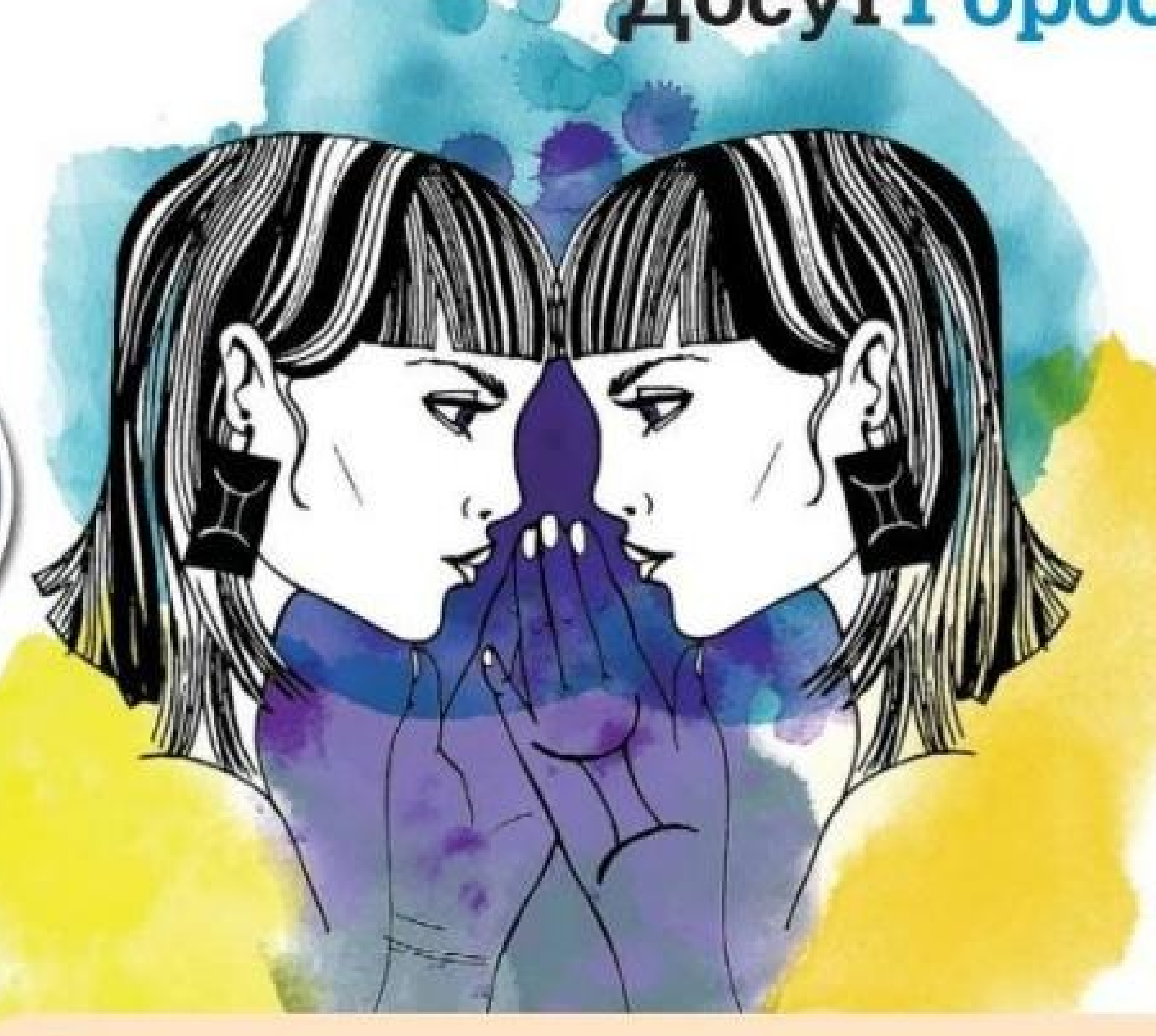
Валерия Мартынова, астролог, г. Москва

Текст:
Марина Ермолович,
астролог, г. Москва



МАКСИМ ГАЛКИН (18.06.1976)

МУЖЧИНА-БЛИЗНЕЦ остроумен, изобретателен и беспечен.



Близнецы

21 МАЯ ● 20 ИЮНЯ

Если не будете поддаваться перепадам настроения, месяц приготовит немало приятного. Подходящее время для бракосочетания и борьбы с вредными привычками. Одиноким придётся делать выбор между поклонниками. Те, у кого есть хобби, при серьёзном подходе к нему могут получить доход.

С 1 по 14 июня — перепроверяйте любую информацию.

17 по 21 — подписывайте важные документы.

После 22 — не совершайте крупных покупок.

Благоприятные дни: 4, 6, 11, 12, 29, 30.

Рак

21 ИЮНЯ ● 22 ИЮЛЯ



Не сорите деньгами, ведь больших финансовых поступлений до конца месяца не будет. Если на горизонте маячат неприятности, не опускайте руки и работайте на их опережение. При завязывании новых отношений руководствуйтесь принципом «доверяй, но проверяй».

Лев

23 ИЮЛЯ ● 21 АВГУСТА



Чаще проявляйте инициативу в деловой и личной жизни. Друзья помогут решить многие вопросы, так что не теряйте их. Старайтесь вовремя заботиться о близких, семья — наше всё. Одиноким пора обратить внимание на объект давней симпатии.

Дева

22 АВГУСТА ● 23 СЕНТЯБРЯ



Побалуйте себя приятными мелочами и проявите больше чуткости к детям. Не берите в этом месяце кредитов, лучше одолжите денег у друзей и родных. В течение июня будете полны вдохновения. Используйте его на всю катушку, чтобы выразить свою индивидуальность, творческое начало и нежные чувства к своему избраннику.

Весы

4 СЕНТЯБРЯ ● 23 ОКТЯБРЯ



Велик шанс осуществить удачную финансовую сделку. Прислушивайтесь к интуиции и сохраняйте трезвый ум. Пришла пора положить конец изжившим себя отношениям. У одиноких Весов знаковых встреч не предвидится. Дела, связанные с домом, родными или недвижимостью потребуют ощутимых затрат сил.

Скорпион

24 ОКТЯБРЯ ● 22 НОЯБРЯ



Весь июнь будут обуревать планы, идеи и проекты. И в последней декаде месяца многие из них принесут свои плоды. В отношениях с партнёром проявите больше заботы, проведите вместе отпуск. Это поможет обрести утраченное доверие друг к другу.

Стрелец

23 НОЯБРЯ ● 22 ДЕКАБРЯ



Умерьте тягу к транжирству, не те времена, чтобы разбрасываться деньгами. Хороший месяц для самообразования. Вам вдруг может надоесть устоявшаяся жизнь, захочется драйва и приключений. Не отказывайте себе в этом! Хороший способ встряхнуться.

Козерог

23 ДЕКАБРЯ ● 20 ЯНВАРЯ



К любым делам подходите с долей скепсиса, не тратьте деньги на ерунду. Внимательно рассматривайте все предложения как в деловой, так и личной жизни. Задача номер один — не бежать от нового и неизвестного, как вы обычно делаете. Рискните и выйдите из зоны комфорта. Велик шанс, что вам понравится.

Водолей

21 ЯНВАРЯ ● 19 ФЕВРАЛЯ



Появится возможность как следует отдохнуть. Проведите это время с семьёй или близкими, ведь одиночество в больших количествах не на пользу. Остерегайтесь новых романтических отношений на работе. Придётся раскошелиться на решение некоторых бытовых проблем.

Рыбы

20 ФЕВРАЛЯ ● 20 МАРТА



Пересмотрите свой круг общения: кто-то негативно на вас влияет. Это не значит, что надо ото всех отгораживаться! Общайтесь, будьте милыми, главное не ведитесь ни на какие провокации. В июне люди к вам в буквальном смысле потянутся. Удачное время для зачатия ребёнка.

Овен

21 МАРТА ● 20 АПРЕЛЯ



Пытаясь достигнуть цели, не идите на поводу у пустых амбиций: впереди только разочарование. Совершенно случайно узнаете кое-какую тайну своего партнёра. Не стройте догадок, сразу обратитесь к нему за разъяснениями. Придётся решать вопросы, связанные с недвижимостью. Чаще выезжайте на природу.

Телец

21 АПРЕЛЯ ● 20 МАЯ



Близкие люди сейчас ждут от вас простоты, искренности и открытого проявления чувств. Делайте это в любой непонятной ситуации — жить тут же станет проще. Если займётесь приусадебным участком (всё-таки стихия Тельцов — Земля), получите не только удовольствие, но и неплохой урожай.

HTTPS://WWW.OLOVEZA.RU

Попугаев какапо, обитающих в джунглях Новой Зеландии, на Земле осталось всего 209 штук. У птиц яркое оперение и довольно внушительные размеры: длина достигает 60 см, а масса самца — 4 кг. Кстати, их тело имеет приятный медовый аромат. Из-за своих слишком коротких крыльев они не умеют летать, зато отлично лазают по деревьям. Увы, но в случае опасности даже не пытаются спастись бегством, а просто застывают на месте, поэтому становятся лёгкой добычей хищников. Чтобы сохранить популяцию, пернатым приходится хорошо постараться: в брачный период токующий самец обустраивает несколько гнёзд, прокладывает к ним тропинки и только после этого созывает самок. Его низкочастотный призыв, напоминающий «бум», слышно за 400 м на равнине и за 5 км в горах. Затем он производит высокий звук «дзинь», по которому самки и определяют местонахождение партнёра.



около 30 КИЛОГРАММОВ

ВЕСИТ ЭКИПИРОВКА ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ В СУХОМ ВИДЕ, А КОГДА НАМОКНЕТ — НА 5-8 КГ БОЛЬШЕ. ЭТО НЕУДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ НА ГОЛКИПЕРЕ ВО ВРЕМЯ МАТЧА НАДЕТО ТЕРМОБЕЛЬЁ, ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ И ШЕРСТЯНЫЕ НОСКИ, ГЕТРЫ, 8 ВЕЩЕЙ ЗАЩИТЫ, А ТАКЖЕ ОСНОВНАЯ ФОРМА — ШОРТЫ, ГАМАШИ, СВИТЕР.

Китайские инженеры решили упростить жизнь соотечественникам, которые за время пандемии набрали лишние килограммы и не успели привести мышцы в тонус к новому сезону — сконструировали костюм из медицинского силикона с имитацией спортивного тела. Надел — и ты снова мачо! В интернет-магазине фирмы можно приобрести водолазку с рельефным прессом и мускулами на руках, а также брюки с имитацией упругих ягодиц, бёдер и икр. Издалека подвох заметить трудно, ведь по цвету костюм почти не отличается от естественного оттенка кожи, а для большей реалистичности на нём нарисованы вены и ключицы.





Знаете, как появилось крылатое выражение «дойти до ручки»? На Руси когда-то пекли калачи в форме замка с круглой дужкой. Горожане любили лакомиться ими прямо на улице, держа за ручку-перемычку. Но из соображений гигиены эту часть сдобы не ели, а отдавали собакам. Часто ею не брезговали и нищие, поэтому о них и говорили «дошли до ручки», то есть, опустились, потеряли человеческий облик.

Администрация одной из школ испанского региона Мурсия после года дистанционного обучения из-за коронавируса решила этой весной перенести уроки из классов на пляж. Парты расставили на песке, поэтому многие ученики от трёх до двенадцати лет сидят без обуви, а вот медицинские маски, к сожалению, снимать не разрешили. Несмотря на это, самочувствие ребят заметно улучшилось, а процесс обучения стал интереснее. Единственный минус — приходится придерживать тетради, чтобы ветер не унёс их в море. Кстати, случаев ковида среди пляжных школяров пока не зафиксировано.



→ Если вы составляете кроссворды и сканворды, присылайте их нам по адресу: dgt@toloka.com

Жуткая темень
Дуэт и ещё один
Проём для света
«Квартет» чекушек
Большая картина
Крестил Христа
Новичок на службе
Фантаст по имени Жюль
Лампа на стене
... как, плохо
Армянский автомобиль
«Модные» горы
Порт в Израиле
Трофей в игре
Морской ветер
Корм для скота
«Котёнок по имени ...»
Мусорная тара
Дом в селе
Волшебник
Имя Гайдара
Китай
Стрелковая комната
От чего растут рога
Запрет в рамках ООН
Английский режиссёр «Слуга»
Остров в Эгейском море
Исламский народ
Собака Айболита
Гора в Антарктиде
Груз пассажира
Тест-драйв для авто
Финикийская богиня
Машина по вызову
«Дефиле» ежа
Камнисамокаты
Дума «тракторист»
Судно Ясона
Город в Японии на о-ве Хонсю
Вид световода
Над ним чахнет Кощей
Государство в Африке
Обувь для бега
Низкий диван
Там бьются боксёры
Тонкое печенье
Страница в Сети
...-...- тесто, жених и невеста
Уход лидера вперёд
Самосожжение вдов
Месяц года
Спальня князя
Сырьё для удобрения
Мажут на хлеб
Город в Румынии
Самые дружные грибы
Карликовая берёза
«Визит» кочевников
Порода кошек
Растение, живущее более двух лет
... во время чумы
Одежда бедуинов
Модель АвтоВАЗа
Полный комплект
«Казачий эскадрон»
Модель «Субару»
Он же бурт

Автор: Юрий Фалинский, г. Минск

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Мрак. Иоанн. Новобранец. Бора. Карпаты. Егор. КНР. Измена. Имроз. АВВА. Лоузи. Багаж. Назар. Ота. Топот. Габон. Софа. Кеды. Отрыв. Сати. Покои. Апатит. Июль. Многолетник. Пир. Сотня. Набор. Трибека. Отара. Кагат.

По вертикали: Трио. Окно. Литр. Панно. Жница. Верн. Бра. Абы. Ераз. Сенаж. Урна. Акко. Приз. Тир. Гав. Изба. Маг. Минто. Вето. Арабы. Арго. Злато. Обкат. Анаит. Такси. Осыпь. Фокон. Ринг. Вафли. Сайт. Тили. Масло. Остра. Опята. Ерник. Набег. Корат. Аба. Ока.